

VOL 7 - ISSUE 73 AUGUST 2015

WWW.PAKSOCIETY.COM

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM



مصالحہ

Regd. No. SC-1333

Rs. 150



WWW.PAKSOCIETY.COM

کیل اور مہاسوں سے نجات کے لئے مفید مضمون

مصالحہ کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارترا کیب

جانے آڑ اور پیتے کے فوائد



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Horlicks

دودھ میں ہورلیکس ملاؤ، اپنے بچوں کو بناؤ
TALLER, STRONGER, SHARPER**



طبی تحقیق سے ثابت



TALLER
لمباقد



STRONGER
زیادہ قوت



SHARPER**
بہتر ذہنی توجہ

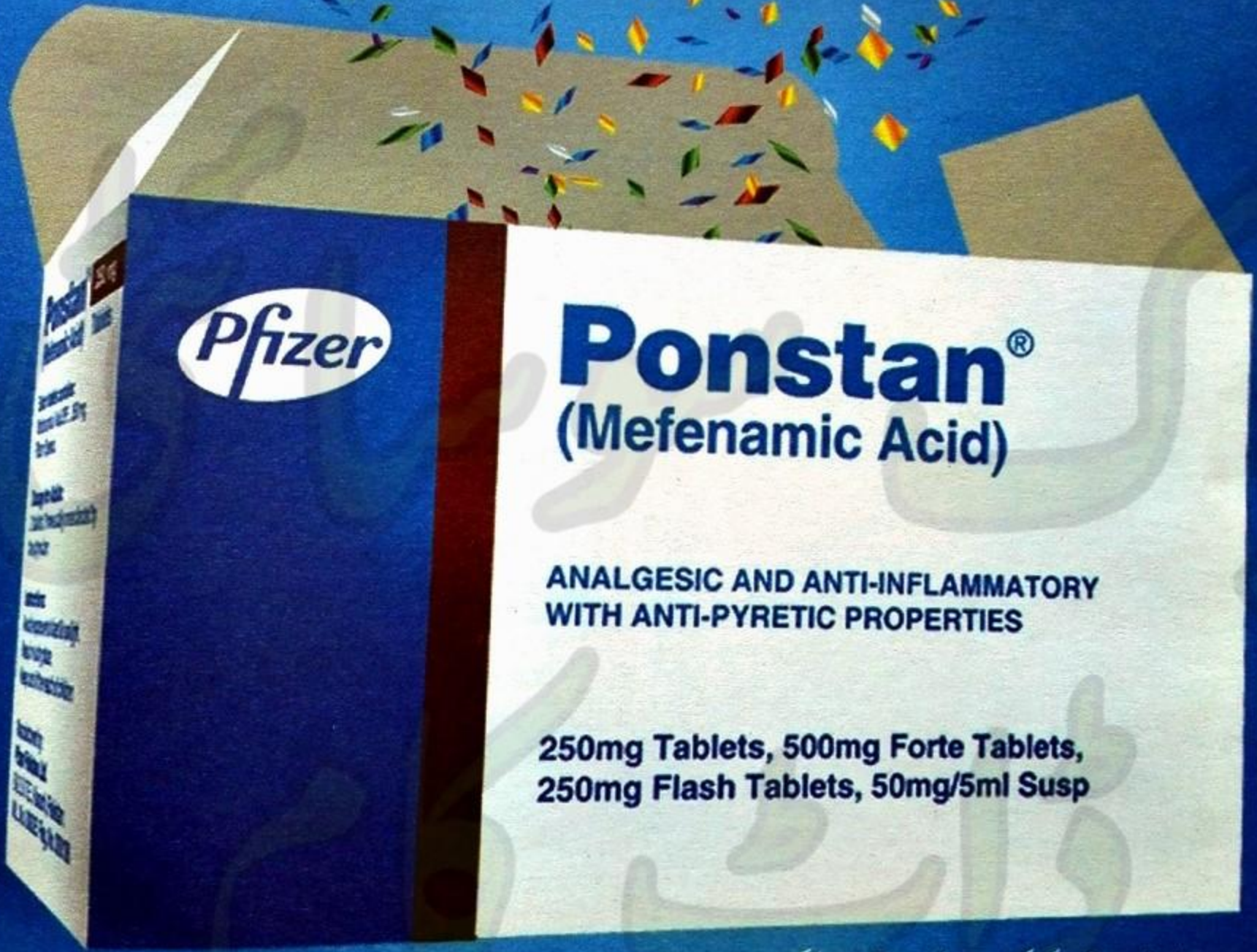


مائیں اپنے بچوں کو اضافی غذائیت فراہم کرنے کے لیے دودھ میں کیلے یا شہد شامل کرتی ہیں۔ یہ سچ ہے کہ اسکول جانے والے بچوں کو خصوصی غذائیت درکار ہوتی ہے، جو صرف دودھ اکیلا پورا نہیں کر سکتا۔ تو آپ اپنے بڑھتے بچوں کو صرف دودھ ہی کیوں دیں۔ دودھ میں ملائیں ہورلیکس۔ اب ہورلیکس ہے فوری مکس ہونے والے انسٹنٹ فارمولے کے ساتھ۔ یہ دودھ کی طاقت بڑھائے اور بچوں کو فراہم کرے غذائیت، جو انہیں دے لمباقد، زیادہ قوت* اور بہتر ذہنی توجہ**۔ ساتھ ہی ہورلیکس کا چاکلیٹی ذائقہ بچوں کو بہت پسند آئے گا اور وہ ہر بار اپنا دودھ کا گلاس شوق سے پیئیں گے۔

For more information about the product please refer to the product pack
Preparation date: July 2015

GSK is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on +92 (21) 111-475-725 or pk_pharmasafety@gsk.com

30 سالوں سے کوشاں



معدے اور دل کے مریض ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر طویل استعمال سے گریز کریں۔
تمام دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
خوراک لیبل پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔

Ponstan®
(Mefenamic Acid)



Working together for a healthier world™

Pfizer Pakistan Limited
12 - Dockyard Road, West Wharf
P.O. Box 5107, Karachi - 74000
Tel: 9221 32200121-5
Fax: 9221 3220445





THE PALACE

Located in the heart of Karachi at Shahrah-e-Faisal, we offer the ambiance and exclusivity of a completely royal experience.

From large gatherings to intimate get togethers, our team has the expertise to conceptualize, design, and deliver, guaranteeing that your events are the talk of town.

For details visit www.thepalace.pk or call 021-34312655.



دل میں جگائے ماں کا پیار

mothercare بے بی سوپ اینڈ شیمپو۔۔۔

دے آپ کے بچے کو ایسی کثیر کہ اسکا ہر لمحہ گزرے معصوم شرارتوں میں جو لے
آئیں آپکے چہرے پر اطمینان بھری مسکراہٹ۔۔۔ کیونکہ اسے لے mothercare



mothercare

Your Baby's Best Friend

آپکا اور آپکے بچے کا بہترین دوست



Effective For All Family Members





FORVIL COSMETICS

BIO-AMLA

Shampoo

Pakistan's Largest Selling Herbal Shampoo

kion-kay hai
ballon
ka ma'mla!



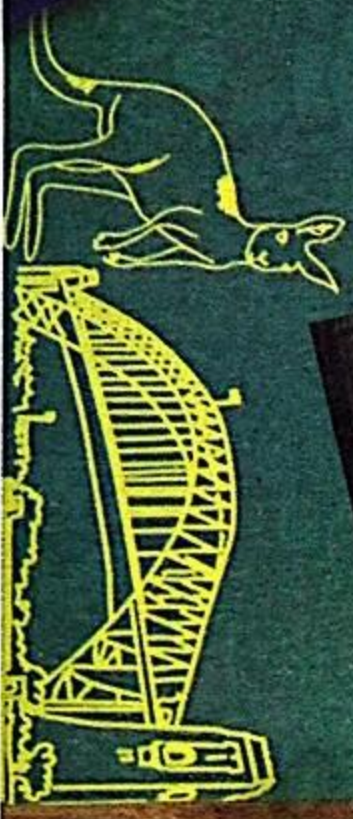
لمبے بالوں کے ساتھ
هر منزل کو پالنے کا اعتماد!

بائیو آملہ شیمپو ہر بل آنکڑ کی خوبییوں کے ساتھ کیمیکلز سے پاک
آپ کے بالوں کو دیتا ہے ایسی نیچرل نیوٹریشن جس سے ہوں بال
مضبوط، گھنے اور لمبے اسی لیے
پاکستان کا برگھر... کرے لمبے بالوں پہ فخر



Make the right choice

Study in Australia 2016



- Entry to the exhibition is FREE.
- IELTS testing is conducted by AEO throughout the year.
- Students are advised to bring their original documents and three sets of photocopies.
- IELTS preparation classes are available at Karachi & Lahore.
- Students are encouraged to complete assessment forms which are available from our offices.
- Students will need to do the IELTS (International English Language Testing System) test.
- Parents are encouraged to accompany the students & provide sponsorship details.
- All students will need to demonstrate a good academic background, a sound command over the English Language and the required Financial Support from their parents.



EXHIBITIONS / INTERVIEWS

LOCATION	DATE	TIMINGS	VENUE
Lahore	24th Aug 2015	10:30am to 6pm	PC Hotel-Lahore
Lahore	25th Aug 2015	10am to 1pm	AEO-Lahore
Islamabad	27th Aug 2015	10:30am to 6pm	Serena-Islamabad
Islamabad	28th Aug 2015	10am to 1pm	AEO-Islamabad
Multan	29th Aug 2015	10:30am to 4pm	Ramada Hotel-Multan
Karachi	30th Aug 2015	11:15am to 6pm	Marriott-Karachi
Karachi	31st Aug 2015	10am to 1pm	AEO-Karachi
Faisalabad	30th Aug 2015	10:30am to 4pm	Hotel One-Faisalabad
Peshawar	30th Aug 2015	10:30am to 4pm	PC Hotel-Peshawar

 UNIVERSITY OF MELBOURNE CRICOS Provider No. 00116K	 UNIVERSITY OF CANBERRA CRICOS Provider No. 00212K	 UNSW The University of New South Wales CRICOS Provider No. 00099G	 UNIVERSITY OF WOLLONGONG CRICOS Provider No. 00102E	 Griffith University CRICOS Provider No. 00233E
 UTS University of Technology, Sydney CRICOS Provider No. 00099F	 LA TROBE UNIVERSITY CRICOS Provider No. 00115M	 DEAKIN UNIVERSITY CRICOS Provider No. 00113B	 ECU Edith Cowan University CRICOS Provider No. 00279B	 qibit Queensland Institute of Business and Technology CRICOS Provider No. 01737F
 UTS-INSEARCH UTS: Insearch CRICOS Provider No. 00099F	 Curtin University CRICOS Provider No. 00307U (WA), 02637B (NSW)	 DEAKIN COLLEGE Deakin College CRICOS Provider No. 01590U	 pibt Perth Institute of Business and Technology CRICOS Provider No. 01312J	 navitas UK, USA, CANADA
 SWINBURNE UNIVERSITY OF TECHNOLOGY CRICOS Provider No. 00111D	 Curtin College CRICOS Provider No. 02042G (WA)	 MACQUARIE UNIVERSITY CRICOS Provider No. 00090J	AEO Now Also Offers IELTS for UKVI & IELTS LIFE SKILLS 	

AEO Global Education Specialists

- IELTS Test Centre
- IELTS for UKVI
- IELTS Life Skills

AEO Islamabad
 190-A, St. 10, E-7,
 Tel: 051-265 4327, 265 4157
 Mob: 0300/0301-8567776

AEO Lahore
 24-E, Zaman Park,
 Tel: 042-3627 8936, 042-3628 6444
 Mob: 0300/0301-4880804

AEO Karachi
 C-151, Block 2, Clifton,
 Tel: 021-3587 9645-7
 Mob: 0302-8264264

Download Now

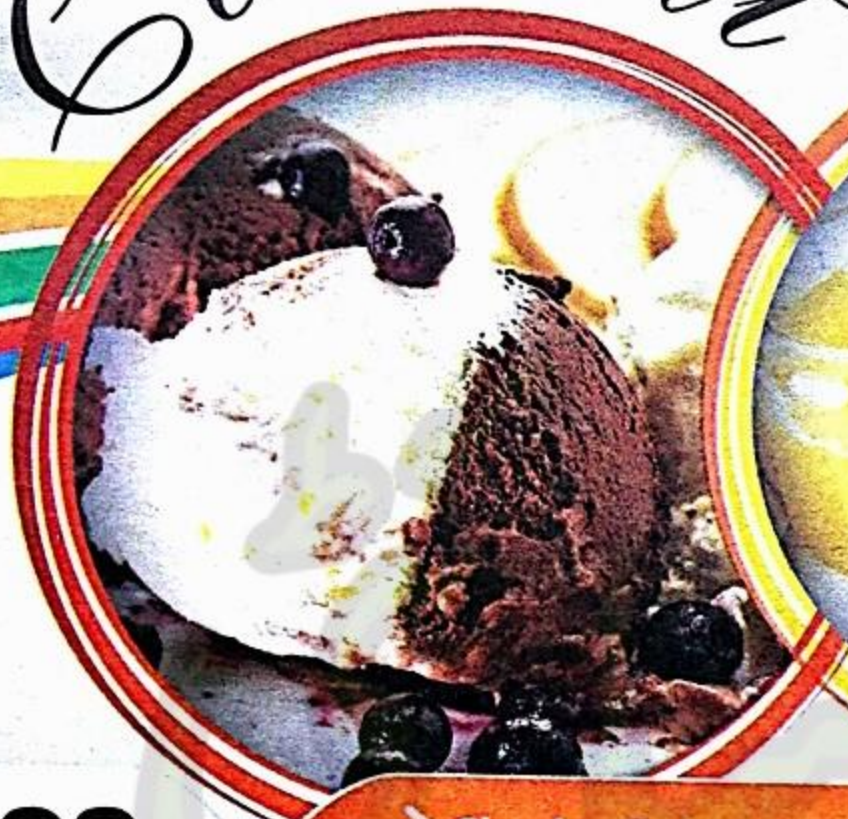
Available on Google Play App Store

MASALA TV FOOD MAG



Volume 7 - Issue 73 August 2015

Content



39 > Chaska Pakanay Ka
چسکا پکانے کا

45 > Tarka
ترکا

53 > Chef At Home
شیف ایٹ ہوم

59 > Food Diaries
فوڈ ڈائریز

65 > Lively Weekends
لائیو ویکی اینڈز

81 > City News
سٹی نیوز

15 > Editorial
اداریہ

16 > Masala Article
آس کریم کا انتخاب، شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

19 > Masala Science
سائنس اور صحت

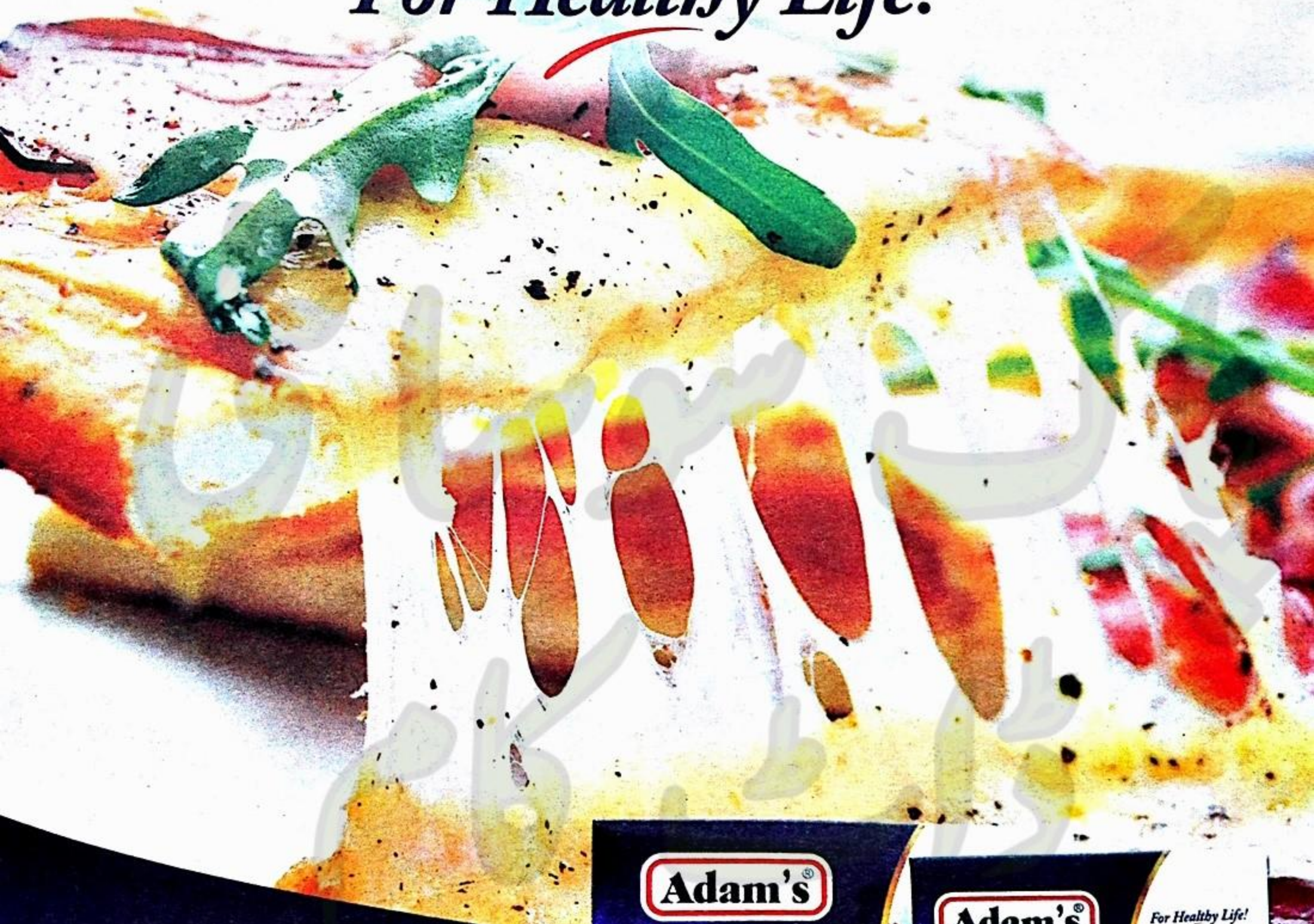
21 > Handi
ہانڈی

27 > Dawat
دعوت

33 > Masala Mornings
مصالحہ مارنگز

Adam's®

For Healthy Life!

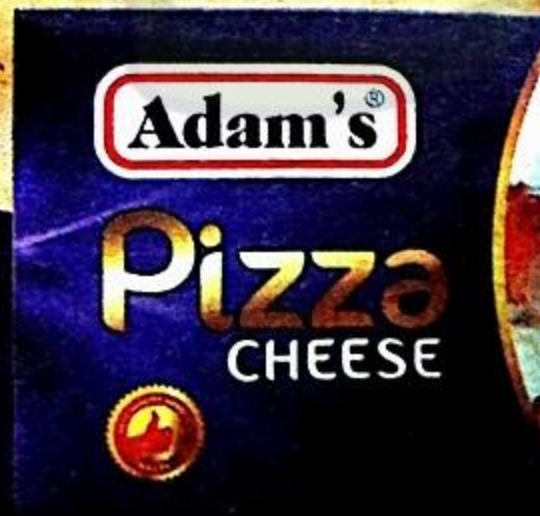


Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate,
Kot Lakh Pat, Lahore.

Phone: 04235117104-06

Fax: 04235117107

info@adams.pk



200 gm.



400 gm.

2 Kg

www.Paksociety.com

محترم قارئین السلام وعلیکم!

ہر سال ہم 14 اگست کو یوم آزادی پاکستان مناتے ہیں؛ جب چار جانب سبز ہلالی پرچم لہراتے ہیں؛ فضاؤں میں قومی نغمے گونجتے ہیں؛ چہرے خوشی سے دکھتے ہیں؛ اور دنیا بھر میں جہاں جہاں پاکستانی موجود ہیں وہاں وہاں آزادی کے حوالے سے منعقدہ رنگارنگ تقریبات منعقد کی جاتی ہیں۔ اس موقع پر وطن سے محبت کا جذبہ ہر چیز پر غالب آ کر یہ ثابت کرتا ہے کہ اختلافات اور شکایات کے باوجود ہم ایک ہیں۔

آزادی کے 69 برس گزرنے کے باوجود ہم تعلیم و صحت، روزگار اور بنیادی سہولتوں میں پڑوسی ممالک سے پیچھے ہیں تاہم ہم نے کچھوے کی چال چلنے کے باوجود ایٹمی قوت سمیت بہت کچھ حاصل بھی کیا ہے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ قوم میں یہ احساس زیاں موجود ہے کہ اس نے اپنے وقت کو درست طور پر استعمال نہیں کیا، اپنے وسائل بروئے کار لانے میں تساہل سے کام لیا، اپنی غلطیوں کی بروقت اصلاح نہیں کی۔ اسی احساس کا تقاضا ہے کہ ہم اپنی غلطیوں کو تائب اور فروگزاشتوں کے ازالے پر نہ صرف توجہ دیں بلکہ مسائل کا ادراک کریں، آزمائشوں کی شدت کو محسوس کریں اور وطن عزیز کے ہر فرد کو ساتھ لے کر اصلاح احوال کی طرف قدم بڑھائیں۔ یہ وہ وقت ہے جب ہمیں سچائی اور دیانتداری کے ساتھ اپنا محاسبہ کرتے ہوئے غلطیوں کی تلافی پر توجہ دینی چاہئے۔ بلاشبہ ہمیں بہت سے اندرونی و بیرونی آزمائشوں کا سامنا ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ مسائل کا حل نکل آتا ہے اگر عزم و ارادہ مضبوط ہو تو قوموں کی زندگی میں آزادی کا دن، عزم نو کو پختہ ارادوں میں تبدیل کرنے کے لئے آتا ہے۔ آئیے ہم اور آپ مل کر عہد کرتے ہیں کہ اس یوم آزادی ہم اپنے پاکستانی ہونے کا حق ادا کریں گے، دوسروں پر انحصار کرنے کے بجائے ”ہم کیا کر سکتے ہیں“ کی سوچ کے تحت وطن عزیز کی تعمیر و ترقی کے لئے فعال ہوں گے۔

پاکستان میں برسات کا باقاعدہ ایک موسم ہوتا ہے جسے مون سون کہا جاتا ہے۔ اس موسم کا اپنا الگ مزہ، رسم و رواج اور پکوان ہیں جس میں بیسن کی روٹی، سرسوں کا ساگ، سموسے اور پکوڑوں کی بہار آ جاتی ہے، تاہم طبی ماہرین بارشوں کے دوران کھانے پینے میں احتیاط کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس موسم میں پانی اُبال کر پیئیں، پھل اور سبزیوں کو اچھی طرح دھو کر استعمال کریں اور بازار کی بنی ہوئی اشیاء کھانے سے گریز کریں ورنہ ہیضہ، دست اور تے سمیت پیٹ کے دیگر امراض میں مبتلا ہونے کے خدشات بڑھ سکتے ہیں۔ تو پھر موسم کا لطف لیں لیکن احتیاطی تدابیر کے ساتھ۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر - سلطان صدیقی، ایڈیٹر - شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر - شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسٹنٹ - نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر - معاذ احمد

سینئر ویٹو لائٹرز - سید نبیل احمد، ڈیزائنرز - یوسف رضوی، عکاسی - حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ منیجر - منور حسین بھٹی، فون: 03333222353 - munawar.h@masalatv.tv

ڈسٹری بیوٹر - رہبر نیوز ایجنسی، 0333 216 8390 پرنٹر - یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ - 10/11، حسن علی اسٹریٹ، چمقناں آئی آئی چندر گھرو، کراچی - 74000 پاکستان، یو۔اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalomag/

MASALA 15 EDITORIAL

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

آئس کریم کا انتخاب، شخصیت کو ظاہر کر سکتا ہے

آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہن میں بس جاتے ہیں اور یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے

کیا آپ کو ٹھنڈی، میٹھی اور مزے دار آئس کریم پسند ہے؟
99 فیصد لوگوں کا جواب ”ہاں“ میں ہی ہوگا کیوں کہ آئس کریم ایک ایسی مزے دار چیز ہے جسے ہر کوئی پسند کرتا ہے، البتہ مختلف لوگ مختلف ذائقوں کی آئس کریم پسند کرتے ہیں۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ دراصل ہم لاشعوری طور پر اپنی شخصیت کے مطابق آئس کریم کا انتخاب کر لیتے ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اپنی آئس کریم کے پسندیدہ ذائقے بچپن میں ہی لوگوں کے ذہنوں میں بس جاتے ہیں اور ان کی یہ پسند پوری زندگی برقرار رہتی ہے۔ ماہرین نے آئس کریم اور ان کے ذائقوں کی پسندیدگی اور انسانی شخصیت کے بارے میں ایک نہایت مزے دار تحقیق کی ہے، جو یقیناً آپ کی دلچسپی کا باعث ہوگی۔

ونیلا آئس کریم

ونیلا آئس کریم کے سادہ ترین ذائقوں میں سے ایک ہے۔ اس کو پسند کرنے والے درحقیقت رنگارنگ، من موچی، مثالیت پسند، خطرات مول لینے اور منطق کے بجائے اپنے وجدان پر انحصار کرنے والے ہوتے ہیں۔ ونیلا آئس کریم کو پسند کرنے والے جذباتی اور قریبی رشتوں کو نبھانے میں کامیاب رہتے ہیں۔

منٹ چاکلیٹ آئس کریم

منٹ چاکلیٹ کھانے والے بہت زیادہ بحث کرتے ہیں اور ان کے پاس ہر بات کی تاویل ہوتی ہے۔ یہ لوگ اس وقت تک سکون سے نہیں بیٹھتے جب تک انہیں اپنا مطلوبہ ہدف نمل جائے۔

چاکلیٹ چپ آئس کریم

اگر آپ کو آئس کریم میں چاکلیٹ چپ پسند ہے تو اس کا مطلب ہے کہ آپ بہت دریا دل، عقلمند اور اچھے ہیں۔ یہ لوگ سچی دل اپنے کام کے ماہر اور نئے شعبوں میں کوشش کرنے سے نہ گھبرانے والی شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔





اسٹرابیری آئس کریم

تحقیق کے مطابق آئس کریم میں اسٹرابیری کے ذائقے کو پسند کرنے والے متحمل مزاج، مخلص اور اپنے آپ میں گم رہنے والے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس ذائقے کو ترجیح دینے والے منطقی سوچ رکھنے والے اور صاحب فکر ہوتے ہیں۔

چاکلیٹ آئس کریم

اگر آپ کو چاکلیٹ آئس کریم پسند ہے تو پھر آپ کے لئے بڑی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ دکھاوے کی محبت کرنے والے ہوتے ہیں لیکن اچھی خبر یہ ہے کہ ایسے لوگ بہت زندہ دل بھی ہوتے ہیں۔ اگر آپ چاکلیٹ اسکوپ کو ترجیح دیتے ہیں تو تحقیق میں ایسے افراد کو عاشقانہ مزاج فطرت کا حامل قرار دیتی ہے، تاہم یہ لوگ زندہ دل، پُرکشش اور ڈرامائی انداز کے دلدادہ ہوتے ہیں۔

کانی آئس کریم

اگر آپ زندہ دل، ڈراما پسند اور زندگی میں ہوش پر جوش کو ترجیح دیتے ہیں تو ممکنہ طور پر آپ کانی آئس کریم کے پرستار ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق کانی آئس کریم کو ترجیح دینے والوں کو مستقبل کی پرواہ نہیں ہوتی، وہ حال ہی میں مگن رہتے ہیں۔ انہیں کسی بھی رومانوی تعلق میں ہر وقت ہنگامے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ کانی آئس کریم پسند کرنے والے ہم جواد زندہ دل ہوتے ہیں۔

راکی روڈ آئس کریم

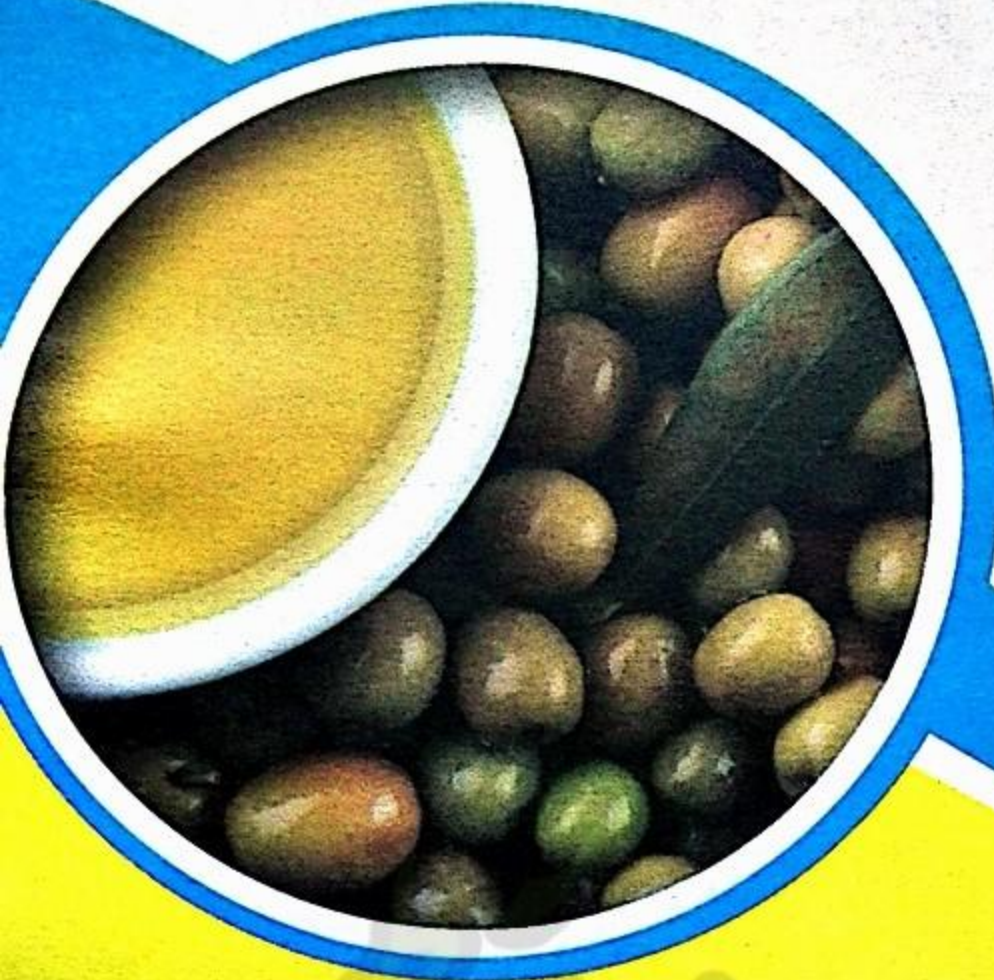
اگر آپ کو چاکلیٹ، نٹس اور مارش میلو کے امتزاج سے سجا ڈالنا پسند ہے تو زیادہ امکان اس بات کا ہے کہ آپ جارحیت پسند، دل موہ لینے والے اور پورے حقل سے بات سننے والی شخصیت کے مالک ہوں گے۔ تحقیق کے مطابق ایسے افراد اگر کوئی مقصد طے کر لیں تو اس میں اکثر کامیاب بھی رہتے ہیں، تاہم ان کا جارحانہ رویہ ان کے ارگرد کے لوگوں کے دلوں کو ٹھیس بھی پہنچا دیتا ہے۔ ■

MASALA 17 ARTICLE

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

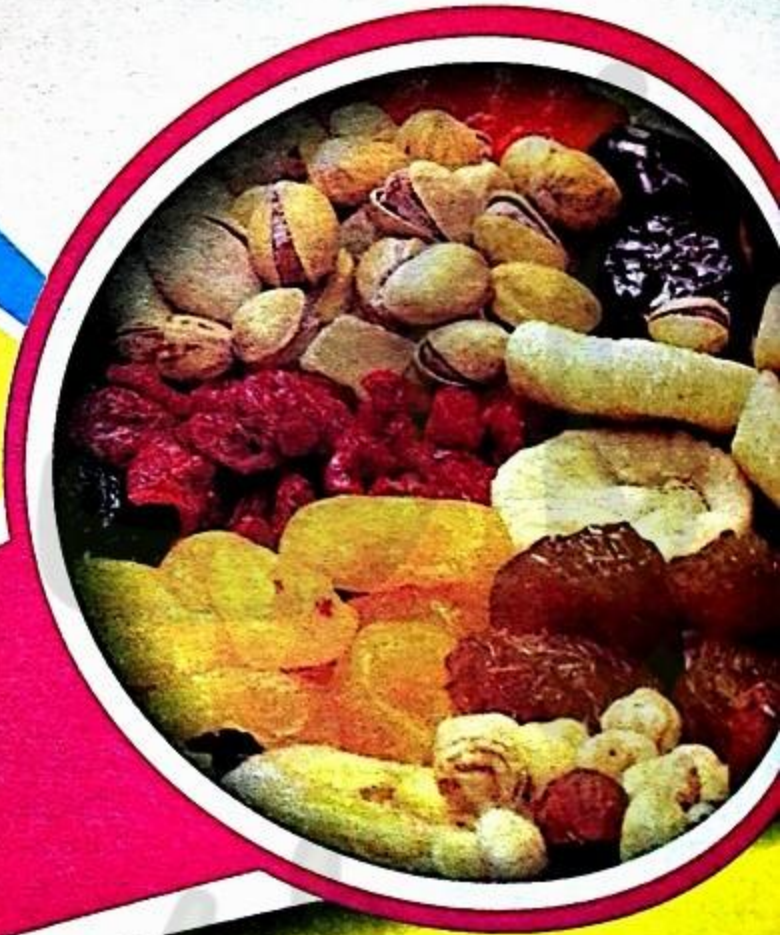
زیتون کا تیل استعمال کریں

زیتون کے فوائد سے کسی کو انکار نہیں۔ اب طبی ماہرین کہہ رہے ہیں کہ نہ صرف زیتون بلکہ اس کا تیل اور اس کی خوشبو بھی صحت کے لئے فائدہ مند ہے۔ یہ مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ نئی تحقیق کے مطابق زیتون کے تیل کی خوشبو صحت کے لئے انتہائی مفید ہے، جو لوگ ایسی غذا کا استعمال کرتے ہیں جس میں زیتون کے تیل کی خوشبو شامل ہو، وہ کم کھانے میں ہی اپنی غذائی ضروریات پوری کر لیتے ہیں، جس کی وجہ سے ان کا وزن بھی نہیں بڑھتا جبکہ زیتون کے استعمال سے خون کی ذیابیطس بھی قابو میں رہتی ہے۔



خشک میوے کھائیں، طویل عمر پائیں

خشک میووں کو صحت و تندرستی کے لئے ہمیشہ ہی اچھا قرار دیا جاتا رہا ہے۔ اب ایک جدید تحقیق کہہ رہی ہے کہ خشک میوے کھانوں والوں میں موت کا خطرہ 23 فیصد کم ہو جاتا ہے لیکن مونگ پھلی کے مکھن کے استعمال کا کوئی فائدہ نہیں کیونکہ اس میں نمک اور مصنوعی چربی ہوتی ہے۔ خشک میوے کا استعمال کرنے والے افراد میں سرطان، ذیابیطس، سانس کی بیماریوں اور اعصابی نظام کی تباہی کے باعث موت کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ تحقیق روزانہ 15 گرام خشک میوے کے استعمال کا مشورہ دے رہی ہے۔



موسم ہے تو آم کھائیں

موسم ہے آم کا تو اس پھل سے منہ نہ موڑیں اور جتنا ممکن ہو آم کھائیں کیوں کہ اس میں موجود جیاتین اے بینائی کمزور نہیں ہونے دیتا۔ آم کے ریٹھے آنتوں کی صفائی کر کے نظام ہضم کو درست رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکسیدی مادے آنتوں اور خون کے سرطان کے خطرے کو کم کرتے ہیں۔ کچا آم جیاتین سی کی وافر مقدار کے سبب خون کے امراض کا بھی کارگر علاج ہے۔ یہ خون کی نالیوں کی پلک میں اضافہ کرتا ہے اور خون کے نئے خلتے بنانے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے غذائی فولاد (فوڈ آئرن) کا انجذاب بڑھتا ہے جبکہ خون کا اخراج رکھتا ہے۔ یہ تپ دق خون کی کمی، بیضے اور بیچش کے خلاف مزاحمت بڑھاتا ہے۔ وزن میں کمی کی صورت میں آم اور دودھ کا استعمال مثالی ہے۔



Kitchen of the Royal Emperors

MUGHLAI COOKING CLASSES

By chef Ishtiaq from Islamabad Serena Hotel

SPICY FRIED CHICKEN

INGREDIENTS

Chicken with bones	(1/16) 500 Grams
Salt	for Taste
Black pepper crush	8 Grams
Crush red chilli	16 Grams
Dijon mustard	6 Grams
Fine flour	35 Grams

Corn flour	25 Grams
Bread crumb	150 Grams
Egg	1 pcs
Lemon juice	20 ML
Water	25 ML
Oil	500 ML

METHOD FOR PREPARATION

1. Boil 500 ml water in a pan add salt, 8 grams crushed red chili 10 ml lemon juice & chicken.
2. Boil the chicken for 4 to 5 minutes, strain and allow the chicken to cool
3. Now take a bowl add fine flour, corn flour and all remaining spices to make the mixture.
4. Dredge the chicken in the mixture and keep aside.
5. Heat the oil in a pan on medium heat. Fry the chicken until it becomes light brown.
6. Spicy fried chicken is ready; serve with ketchup or cocktail sauce.

LAHORI FRIED FISH

INGREDIENTS

Fish	300 Grams
Chickpeas powder	60 Grams
Fine flour	25 Grams
Corn flour	20 Grams
Crush red chilli	25 Grams
Green chilli paste	20 Grams
Cumin crush	15 Grams

Corianders crush	15 Grams
Salt	For Taste
Egg	1 pcs
Yellow color	1 pinch
Carom Seeds	3 Grams
Lemon juice	20 ML
Water	30 ML
Oil	500 ML

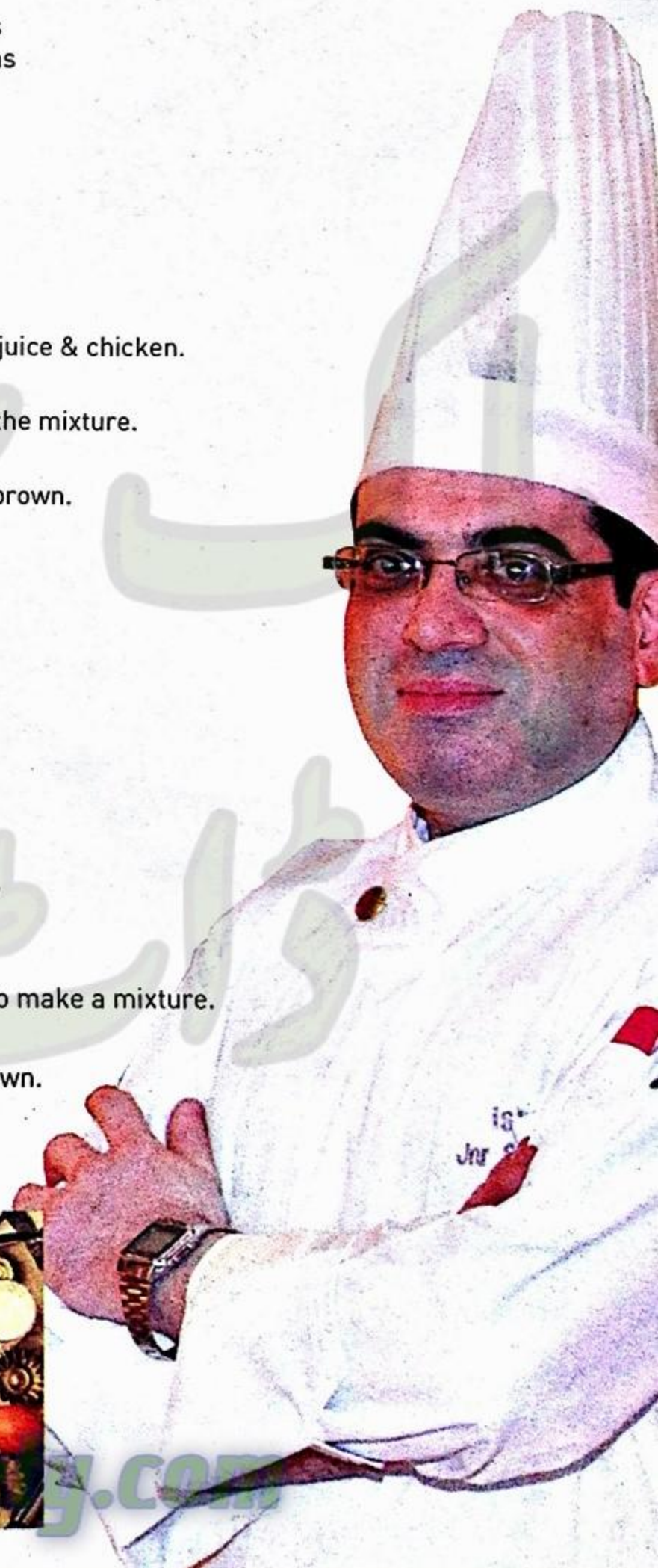
METHOD FOR PREPARATION

1. In a bowl add chickpeas powder; fine flour, corn flour & all spices mix well to make a mixture.
2. Dredge the fish in the mixture until well coated, and marinate for an hour.
3. Heat the oil in a pan on medium heat and fry the fish in this oil until light brown.
4. Lahori fried fish is ready, serve with mint sauce.

Mughlai Master Cooking Classes

11th - 12th September - 2015

Register now at: (051) 111-133-133 Ext: 52246





Chops Qorma

Ingredients:

Mutton chops	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Coriander seeds (crushed)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Qorma masala (packaged)	2 tbsp
Onion (finely cut)	3
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup

Dum Ingredients:

Green cardamoms	5
Poppy seeds	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Almonds (finely cut)	8

Method:

- Grind dum ingredients finely.
- Heat oil in a pot; fry onions and remove on an absorbent paper; crumble.
- Add chops, yogurt, ginger/garlic and salt to the same pot; cook till dry.
- Fry lightly; add red chillies, coriander, hot spices, qorma masala and onions; fry lightly; add water and cook.
- When oil separates, add ground masala; keep on dum.

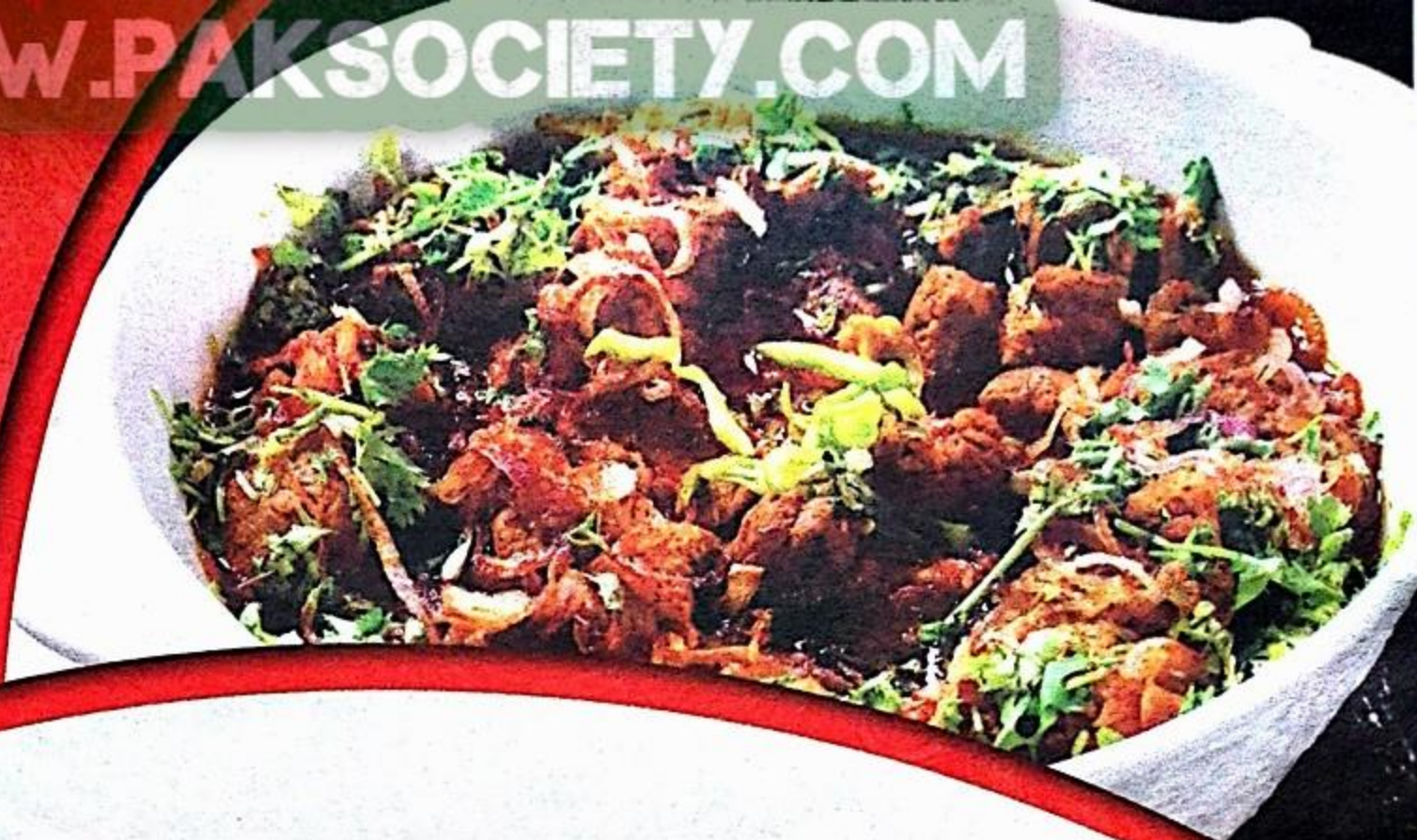
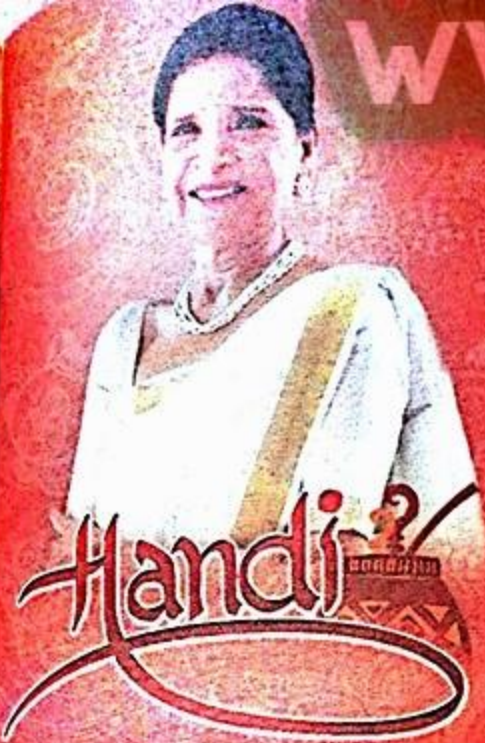
چانپ قورمہ

اجزاء:

1/2 کلو	بکرے کی چانپیں
ایک پیالی	دہی (پھینسی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
2 کھانے کے چمچے	کٹنا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 کھانے کے چمچے	قورمہ مصالحہ (پیکٹ والا)
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
2 پیالی	گرم پانی
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی	تیل
	دَم کے اجزاء:
5 عدد	چھوٹی الائچیاں
ایک چائے کا چمچ	خشخاش
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
8 عدد	بادام (باریک کٹے ہوئے)

ترکیب:

دَم کے اجزاء باریک پس لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اور پیاز تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں، پھر چورہ کر لیں۔ اسی دیکھی میں چانپیں، دہی، لہسن اور ک اور نمک ڈال کر چانپوں کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اسے ہلکا سا بھون کر لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، قورمہ مصالحہ اور چورہ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا بھونیں اور پانی شامل کر کے پکائیں۔ تیل اوپر آ جائے تو پسا ہوا مصالحہ ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Beef Tikka Curry

Ingredients:

Undercut pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
White vinegar	1/2 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	4 tbsp
Onion (finely cut)	4
Green chillies (chopped)	4
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook undercut in a wide frying pan till dry; add 2 tbsp oil; fry.
- Heat oil in a pot; fry onion; remove on an absorbent paper; crumble with fingers.
- In the same pot, fry yogurt, red chillies, tikka masala, pepper and lemon juice.
- Add undercut, green chillies, coriander and onion; keep on dum.

بیف تگہ سالن

اجزاء:

ایک کلو	انڈرکٹ (بوٹیاں)
ایک پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
1/2 پیالی	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
2 کھانے کے چمچے	تگہ مصالحہ (پیکٹ والا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
4 کھانے کے چمچے	لیموں کارس
4 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

انڈرکٹ میں لہسن اور ک، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک پھیلے ہوئے فرائننگ پین میں انڈرکٹ ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر 2 کھانے کے چمچے تیل ڈال کر بھون لیں۔ دہی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز تیل کر جاذب کاغذ پر پھیلائیں پھر ہاتھ سے چورہ کر لیں۔ اسی دہی میں لال مرچ، تگہ مصالحہ، کالی مرچ، لیموں کارس، انڈرکٹ، ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پیاز شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔



Tawa Chicken Bhurta

Ingredients:

Chicken breasts (finely cut)	3
Onions (finely cut)	2
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	2
Tomato (blended)	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Dried mango powder	½ tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Tomato (chopped)	1
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (grated)	for garnishing

Method:

- Heat oil on an iron griddle; fry onions brown.
- Add chicken, red chillies, coriander, cumin, pepper, mango powder, blended tomato, ketchup, chopped tomato and salt; cook till chicken is tender.
- Add capsicum and green chillies; cook.
- Garnish with coriander and ginger; serve.

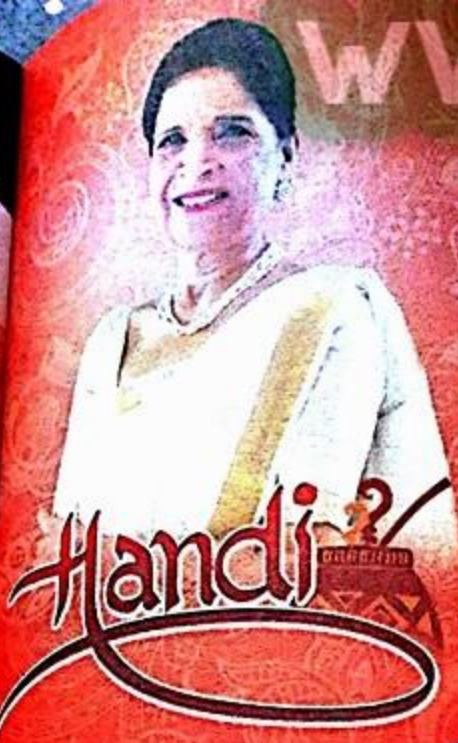
توا چکن بھرتہ

اجزاء:

مرغی کے سینے (باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کچپ	2 کھانے کے چمچے
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
سوکھی ہوئی کھٹائی	½ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
ٹماٹر (چوب کیا ہوا)	ایک عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہرا دھنیا اور ک (کدو کش)	سجانے کے لئے

ترکیب:

توے پر تیل گرم کر کے پیاز بادامی کر لیں۔ اس میں مرغی لال مرچ، دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، کھٹائی، پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کچپ، ٹماٹر اور نمک ڈال مرغی گلنے تک پکائیں، اس میں شملہ مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر پکائیں۔ اسے ہرے دھنیے اور ادراک سے سجا کر پیش کریں۔



Punjmel Lentils

Ingredients:

Pink lentils, Yellow lentils	1/2 cup each
Gram lentils, White lentils	1 tbsp each
Pigeon peas	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Dried mango powder	6
Raw mango (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	4
Hot water	2 cups
Salt	to taste
Butter	2 tbsp

Tempering Ingredients:

Onion (finely cut)	1
Dried, round red chillies	6
Garlic (finely cut)	4 cloves
Cumin seeds	1 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Soak all lentils for 2 hours; boil with turmeric, red chillies and ginger/garlic.
- Blend with hand blender when lentils are tender; add mango powder, green chillies, butter and salt.
- Add water, raw mango and ginger; cook.
- Fry tempering ingredients in a frying pan; pour tempering over lentils. Serve.

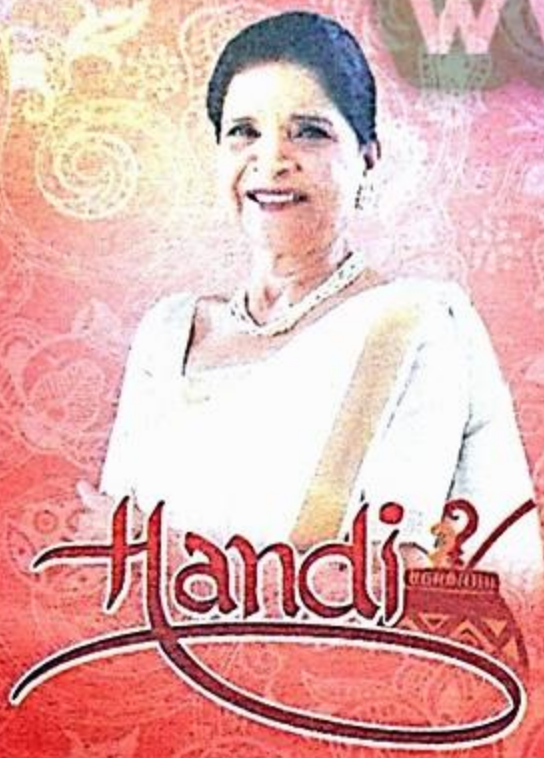
پنج میل دال

اجزاء:

نمک	1/2 پیالی	مسور، مونگ کی دال
بگھار کے اجزاء:	2 کھانے کے چمچے	پننے، ماش اور ہر کی دال
پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
شوہگی گول لال مرچیں 6 عدد	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
لہسن (باریک کئے ہوئے) 4 جوے	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	2 کھانے کے چمچے	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
1/4 پیالی	6 عدد	شوہگی ہوئی کھٹائی
	ایک عدد	کیری (باریک کٹی ہوئی)
	ایک عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
	4 عدد	کٹی ہوئی
	2 پیالی	گرم پانی

ترکیب:

ساری دالوں کو 2 گھنٹوں کے لئے بھگوئیں، پھر ہلدی، لال مرچ اور لہسن اور ک ڈال کر اُبالیں۔ دالیں گل جائیں تو انہیں گھوٹ لیں، اس میں کھٹائی، ہری مرچیں، مکھن اور نمک ڈالیں۔ اس میں پانی، کیری اور ادرک ڈال کر پکنے دیں۔ فراننگ پین میں بگھار کے اجزاء تل کر دال میں شامل کر کے پیش کریں۔



Sesame Seed Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Sesame seeds (roasted)	1/2 cup
Fresh coriander	1 bunch
Egg	1
Bread	2 slices
Green chillies	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Seekh kebab masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Fresh coriander, Green chillies, Onion, Tomato (slices)	for decoration

Method:

- Blend coriander and green chillies in a blender.
- Combine mince, bread and seekh kebab masala in a chopper; remove in a bowl.
- Add blended masala, egg, pepper and salt in mince.
- Rub oil on palm; shape mince into small, long kebabs.
- Coat kebabs with sesame seeds.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; dish out.
- Decorate the dish with coriander, green chillies, onion and tomato; serve.

تیل کے کباب

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا قیرہ
1/2 پیالی	سفید تیل (بھنے ہوئے)
ایک گڈی	ہرا دھنیا
ایک عدد	انڈہ
2 سلاؤس	ڈبل روٹی
6 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	سیخ کباب مصالحہ (پیکٹ والا)
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز، ٹماٹر (قٹلے)

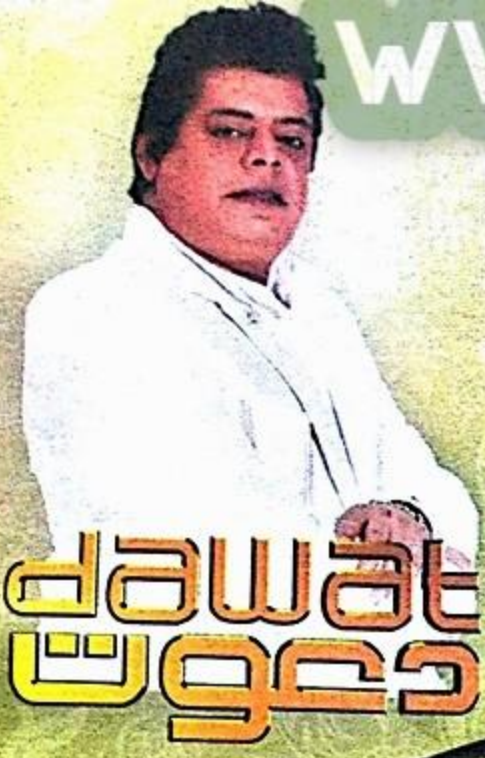
ترکیب:

بلنڈر میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں یکجان کر لیں۔ چوپر میں قیرہ، ڈبل روٹی اور سیخ کباب مصالحہ یکجان کر کے پیالے میں نکال لیں۔ اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ، انڈہ، کالی مرچ، تیل اور نمک ملا لیں۔ ہتھیلی کو چکنا کریں اور آمیزے کے چھوٹے لمبوترے کباب بنائیں۔ کبابوں کو تیل میں پلٹ لیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ اسے ہرا دھنیا، ہری مرچ، پیاز اور ٹماٹر سے سجادیں۔



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholestrol. Only Vitamin A & D are added.



**dawat
دعوت**



Tapenade Chicken Pasta

Ingredients:

Pasta (boiled)	2 cups
Chicken pieces (boneless)	300 grams
Garlic paste	1 tbsp
Black olives (cut into small pieces)	½ cup
French beans (cut lengthwise)	1 cup
Tomatoes (cubed)	4
Black pepper (crushed)	½ tsp
Basil leaves	½ tsp
Red chillies (finely cut)	3
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

Method:

- Heat oil in a wok; fry garlic.
- Add chicken; cook till tender; add remaining ingredients except pasta and basil leaves.
- Cook for 10 minutes.
- Add pasta and basil leaves; dish out; serve.

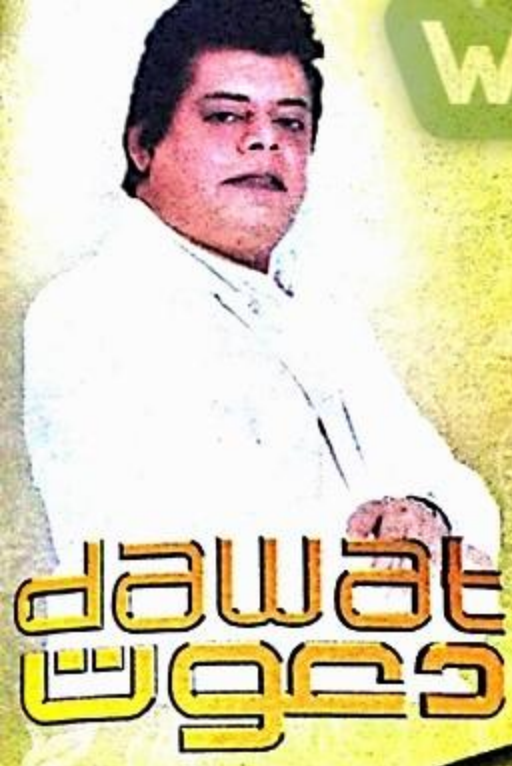
ٹپینڈ چکن پاستا

اجزاء:

2 پیالی	پاستا (ابلا ہوا)
300 گرام	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
ایک کھانے کا چمچ	پسپا ہوا ہسن
½ پیالی	کالے زیتون (چھوٹے کئے ہوئے)
ایک پیالی	فرنج بیسنز (لسبائی میں کٹی ہوئی)
4 عدد	ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)
½ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
½ چائے کا چمچ	تلسی کے پتے
3 عدد	لال مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک
2 چائے کے چمچے	زیتون کا تیل

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ہسن بھونیں اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر پکائیں؛ جب گل جائیں تو علاوہ پاستا اور تلسی کے پتے باقی تمام اجزاء ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں۔ اس میں پاستا اور تلسی کے پتے ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



dawat
دعوت



Cheese Breadsticks

Ingredients:

Bread	12 slices
Mozzarella cheese	200 grams
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Eggs	3
Cornflour	3 tbsp
Oil	for frying
Carrot, cucumber	for decoration

Method:

- Remove crusts from bread; flatten with a rolling pin.
- Cut cheese into strips; sprinkle red chillies on top.
- Place each strip on a slice of bread; roll over; coat first with eggs then cornflour; repeat process to make more breadsticks
- Heat oil in a wok; fry sticks golden; remove.
- Decorate a dish with carrot and cucumber; place breadsticks on it; serve.

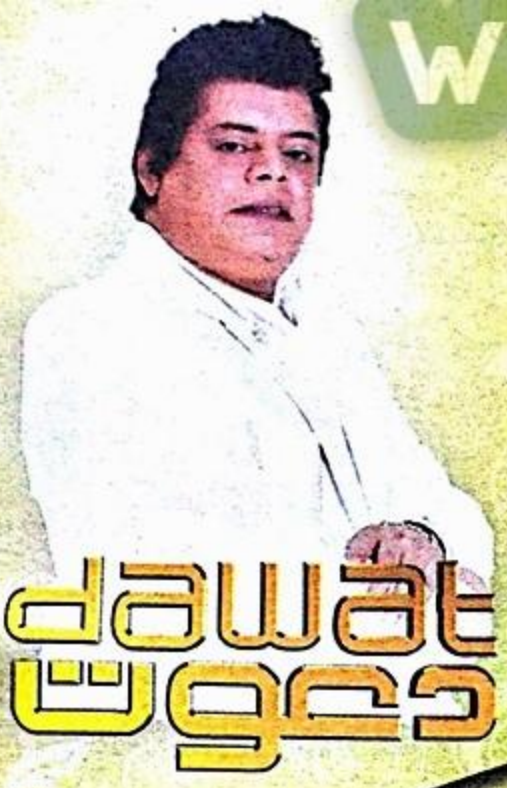
چیز بریڈ اسٹکس

اجزاء:

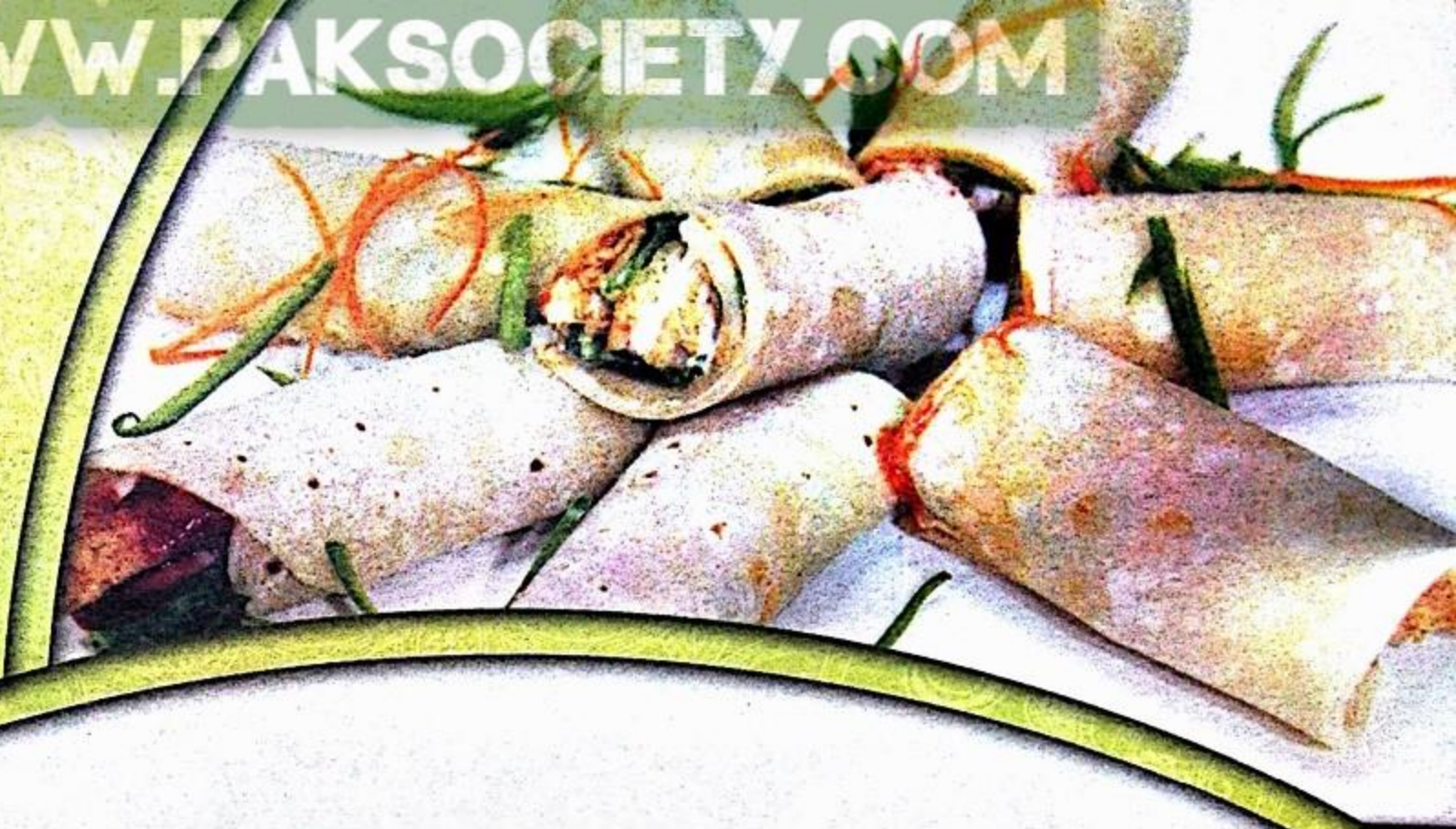
12 سلائس	ڈبل روٹی
200 گرام	موزریلا پنیر
ایک کھانے کا چمچ	نئی ہوئی لال مرچ
3 عدد	انڈے
3 کھانے کے چمچے	کارن فلور
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	گاجر، کھیرا

ترکیب:

سلائسوں کے کنارے کاٹ دیں۔ سلائسوں کو رولین کی مدد سے پتلا کر لیں۔ پنیر کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ کر لال مرچ چھڑک دیں۔ پنیر کے ہر ٹکڑے کو ایک ایک سلائس پر رکھ کر لپیٹ لیں۔ اسے پہلے انڈے پھر کارن فلور میں لپیٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور اسٹکس سنہری تلیں۔ ڈش کو گاجر اور کھیرے سے سجائیں اس پر بریڈ اسٹکس رکھ کر پیش کریں۔



dawat
دعوت



Crispy Chicken Twister

Chicken Ingredients:

Chicken breasts	500 grams
Chapatiyan (prepared)	6
Eggs (beaten)	4
Refined flour (sieved)	½ cup
Rice flour, corn flour	1 cup each
Garlic powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
White pepper powder	1 tbsp
Chicken powder	3 tbsp
White vinegar	3 tbsp
Baking powder	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Garlic sauce	½ cup
Lettuce leaves	6

Method:

- Cut chicken breasts into strips.
- Lightly brush oil on them; place in a plastic bag; pound lightly with a mallet.
- Marinate with vinegar, red chillies and salt; set aside for 1 hour.
- Mix flour, rice flour, corn flour, chicken powder, both peppers, baking powder, garlic powder and salt in a container.
- Put chicken pieces in it and shake contents till well-mixed; coat chicken with eggs; repeat process.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden.
- Spread garlic sauce on each chapati; place a lettuce leaf and chicken piece on each chapati; roll over.

کرپسی چکن ٹوئسٹر

مرغی کے اجزاء

مرغی کے سینے	500 گرام
تیار چپاتیاں	6 عدد
انڈے (پھینٹے ہوئے)	4 عدد
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
چاولوں کا آٹا، کارن فلور	ایک، ایک پیالی
لہسن کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	3 کھانے کے چمچے
بیلنگ پاؤڈر	½ چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیلنے کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
گارلک ساس	½ پیالی
سلاد پتے	6 عدد

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ انہیں ہلکا سا تیل لگا کر ایک پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں، پھر کسی بھاری چیز کی مدد سے ہلکا ہلکا چکیں، ان پر سرکہ لال مرچ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ایک ڈبے میں میدہ، چاول کا آٹا، کارن فلور، چکن پاؤڈر، کالی مرچ، سفید مرچ، بیلنگ پاؤڈر، لہسن کا پاؤڈر اور نمک ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو ڈبے میں ڈال کر ہلائیں، انہیں انڈے میں لپیٹ کر اس عمل کو دہرائیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرغی کے ٹکڑے سنہری تل لیں۔ چپاتیوں پر گارلک ساس کی تہ لگائیں، اس پر ایک ایک سلاد پتا اور مرغی کے ٹکڑے رکھ کر لپیٹ لیں۔



Vegetable Kebabs

Ingredients:

Potatoes (boiled)	3
Mixed vegetables (chopped)	250 grams
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Green cardamom powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Green chillies (chopped)	6
Bread	2 slices
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Combine all ingredients in a chopper; shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden from both sides; remove.

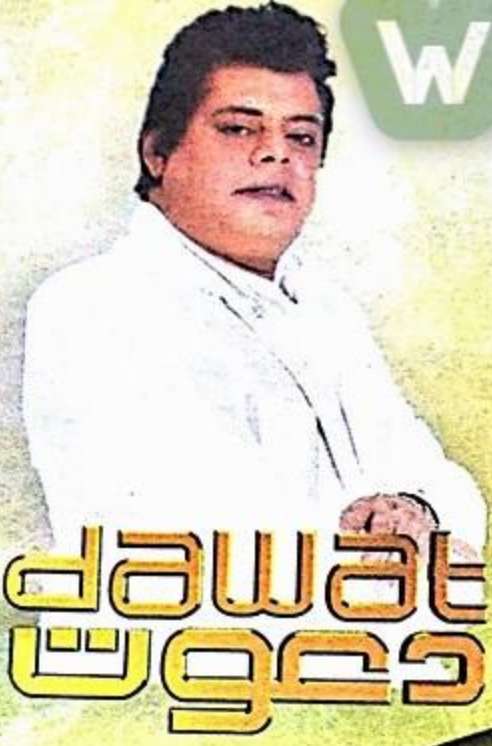
سبزی کے کباب

اجزاء:

3 عدد	آلو (اُبے ہوئے)
250 گرام	مٹی بلی سبزیاں (چوپ کی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا بس ادرک
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
6 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 سلاٹس	ڈبل روٹی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

چوپر میں تمام اجزاء یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کی ٹکیاں بنائیں، فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری تل کر نکال لیں۔



Khoya Kulfi Faluda

Ingredients:

Milk (fresh)	250 grams
Whole dried milk	125 grams
Screw pine	few drops
Kulfi (prepared)	4
Red syrup	1 cup
Faluda vermicelli	1 cup
Desiccated coconut	½ cup
Basil seeds	1 cup
Mixed fruits	1 cup
Almonds (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cook milk with whole dried milk and screw pine till thick; allow to cool.
- Layer 1 kulfi, little fruits, coconut, vermicelli, red syrup, milk and basil seeds in each of four goblets; sprinkle almonds on top; serve.

کھویا قلفی فالودہ

اجزاء:

250 گرام	تازہ دودھ
125 گرام	کھویا
چند قطرے	کیوڑہ
4 عدد	تیار قلفی
ایک پیالی	لال شربت
ایک پیالی	فالودے کی سویاں
½ پیالی	پا ہوانا ریل
ایک پیالی	تخم بانگ
ایک پیالی	ٹے چلے پھل
بادام (باریک کئے ہوئے) چھڑکنے کے لئے	

ترکیب:

دودھ میں کھویا اور کیوڑہ ملائیں اور آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ ایک ایک گوبلیٹ میں ایک ایک قلفہ، تھوڑے تھوڑے پھل، ناریل، فالودے کی سویاں، لال شربت، کھوئے کا آمیزہ اور تخم بانگ ڈالیں اسے بادام چھڑک کر پیش کریں۔

BLACK ROSE

Herbal &
Egg Shampoo
with

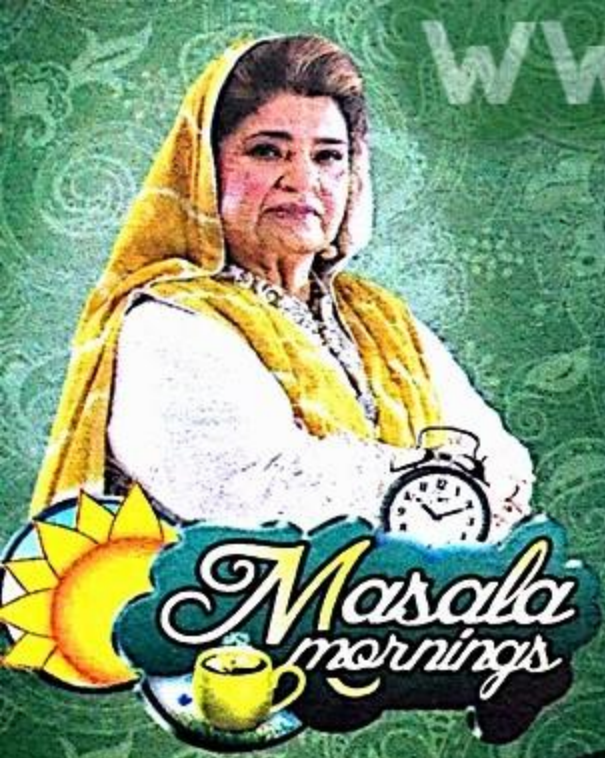
Conditioner



بال خوبصورت تو

آپ خوبصورت!

www.Paksociety.com



Three Pepper Steaks

Undercut Ingredients:

Undercut	2 pieces
Meat tenderiser	1/2 tsp
Paprika powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1/4 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Oregano	1 tsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	2 tbsp
French fries, Corn (boiled)	as accompaniment
Spring onion (finely cut)	for sprinkling

Sauce Ingredients:

Pepper sauce	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1 tsp
Beef stock	1/2 cup
Fresh cream	2 tbsp
Oregano	1/2 tsp
Spring onion (chopped)	1/2 cup
Butter	28 grams

Method:

- Marinate undercut with all its ingredients except oil; set aside for 30 minutes.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill steaks for 10 minutes.
- Heat butter in a saucepan; add remaining sauce ingredients and cook till thick.
- Add steaks and cook for a few minutes; remove in a sizzler and sprinkle spring onion on top.
- Serve with french fries and corn.

تین پیپرا سٹیکس

ساس کے اجزاء:

1/2 پیالی	پیپرا ساس
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 پیالی	گائے کی بخنی
2 کھانے کے چمچے	تازہ کریم
1/2 چائے کا چمچ	اور یگانو
1/2 پیالی	ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)
28 گرام	مکھن

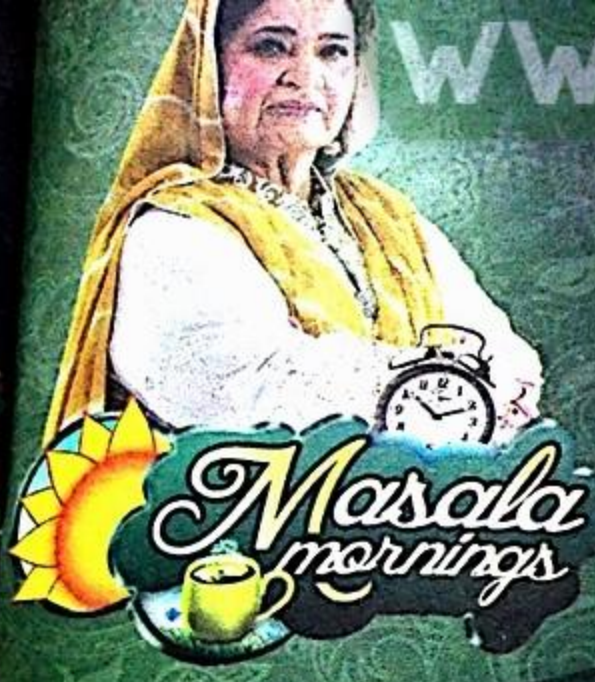
انڈر کٹ کے اجزاء:

2 عدد	انڈر کٹ
1/2 چائے کا چمچ	میٹ ٹینڈرائزر
ایک چائے کا چمچ	پیپریکا پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	اور یگانو
1/2 چائے کا چمچ	سفید سرکہ
2 کھانے کے چمچے	نمک
	تیل

فریج فرائزر بھٹے (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

انڈر کٹ پر علاوہ تیل اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ گرل پین کو گرم کر کے چکنا کریں، پھر اسٹیکس کو 10 منٹ کے لئے گرل کر لیں۔ ساس پین میں مکھن گرم کریں، اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اسٹیکس اس میں ڈال کر چند منٹ تک پکائیں اور سیزر میں نکال کر ہری پیاز چھڑکیں، اسے فریج فرائزر اور بھٹے کے ہمراہ پیش کریں۔



Lickin Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Soya sauce	1 tsp
Black pepper (crushed), Salt	1/2 tsp each
Rice (boiled)	as accompaniment

Batter Ingredients:

Egg (beaten)	1
Cornflour	3 tbsp
Baking powder	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Mayonnaise	4 tbsp
Savoury sweet sauce	3 tbsp
White vinegar, Refined flour	2 tbsp each
Salt	1/2 tsp

Sauce Ingredients:

Capsicum (finely cut)	1
Onion (chopped)	1/2 cup
Soya sauce	2 tbsp
Savory sriracha sauce	2 tbsp
Chicken stock	1 cup
White vinegar	1 tbsp
Sweet sauce	3 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Black pepper (crushed), Salt	1/4 tsp each
Keenu juice, Oil	1/4 cup each

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for 1/2 hour.
- Mix batter ingredients in a bowl; coat chicken with it.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove
- Heat oil in a saucepan; sauté onions; add all sauce ingredients except cornflour; cook.
- Add cornflour while stirring continuously; cook till thick.
- Add chicken; dish out after a few minutes.
- Serve Lickin Chicken with rice.

لیک کین مرغی

مرغی کے اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	1/2، 1/2 چائے کا چمچ
چاول (آبلے ہوئے)	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

آ میزے کے اجزاء:

انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
بیکنگ پاؤڈر، کٹی ہوئی لال مرچ	1/2، 1/2 چائے کا چمچ
مایونیز	4 کھانے کے چمچے
ساوری سوٹ ساس	3 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ، میدہ	2، 2 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ

ساس کے اجزاء:

شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/2 پیالی

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ آمیزے کے اجزاء ایک پیالے میں ملا لیں۔ مرغی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں لپیٹیں، کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کے ٹکڑے سنہری تل کر نکال لیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے پیاز نرم کریں، اس میں ساس کے اجزاء علاوہ کارن فلور ملا کر پکائیں، اسے چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور ملا کر گاڑھا کریں، پھر مرغی شامل کریں اور چند منٹ کے بعد ڈش میں نکال دیں۔ مزید اریک کین مرغی چاولوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Pizza Sandwiches

Ingredients:

Beef mince (cooked)	1 cup
Hotdog buns	4
Pizza sauce	1/2 cup
Capsicum (cubed)	1
Onion (cubed)	1
Tomato (cubed)	1
Olive (finely cut)	3 tbsp
Mushrooms (finely cut)	6
Mozzarella cheese (grated)	1/2 cup
Cheddar cheese (grated)	1 cup
Oregano	1 tbsp

Method:

- Cut buns lengthwise from the centre so that you have 8 pieces.
- Spread pizza sauce and mince over each piece.
- Arrange little mushrooms, capsicum, onion, tomato and olives on top of each.
- Sprinkle both cheeses and oregano on top.
- Bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

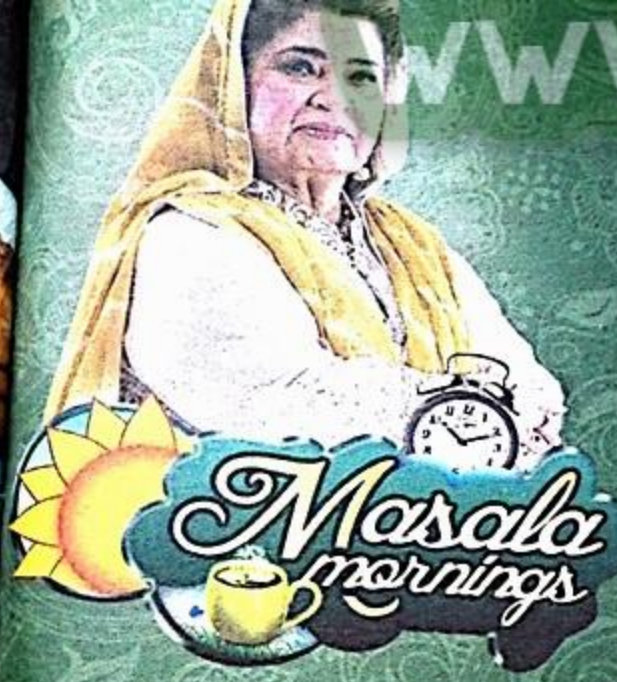
پیزا سینڈوچز

اجزاء:

ایک پیالی	گائے کا قیمہ (تیار)
4 عدد	ہاٹ ڈوگ بن
1/2 پیالی	پیزا ساس
ایک عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (چوکور کٹی ہوئی)
ایک عدد	ٹماٹر (چوکور کٹا ہوا)
3 کھانے کے چمچے	زیتون (باریک کٹے ہوئے)
6 عدد	کھمبھی (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	موزریلا پنیر (کدو کش)
ایک پیالی	چیز پنیر (کدو کش)
ایک کھانے کا چمچ	اوریگانو

ترکیب:

بن لسانی میں بیج سے کاٹ کر 8 حصے کر لیں۔ ہر حصے پر پیزا ساس اور قیمے کی تہ لگائیں، اس پر کھمبھی، شملہ مرچ، پیاز، ٹماٹر اور زیتون رکھیں، اس پر موزریلا پنیر اور اوریگانو چھڑک کر پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



Mandarin Chicken

Ingredients:

Chicken breasts	2
White pepper powder	1/2 tsp
Savoury soya sauce	1 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Coleslaw, Rice (boiled)	as accompaniment

Sauce Ingredients:

Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Sugar	1 tbsp
Garlic paste	1/2 tsp
White vinegar	1 tbsp
Tomato (blended)	1 tbsp
Sriracha sauce	2 tbsp
Onion (sliced)	1
Tomatoes (cut in rounds)	2
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Make cuts on chicken breasts with a knife; marinate with white pepper, savoury soya sauce, vinegar and salt; set aside for 1 hour.
- Cook in pot on low flame with lid on till tender.
- Heat oil in a saucepan; fry garlic; add onion; cook till soft.
- Add remaining sauce ingredients; cook till oil separates.
- Add chicken breasts and cook for 2 minutes; dish out with sauce.
- Serve with rice and coleslaw.

مین ڈرین مرغی

2 کھانے کے تچھے	سراشاس	2 عدد	مرغی کے سینے
ایک عدد	پیاز (لچھے)	1/2 چائے کا چچہ	پسی ہوئی سفید مرچ
2 عدد	ٹماٹر (قتلے)	ایک کھانے کا چچہ	ساوری سویا ساس
1/2 چائے کا چچہ	نمک	ایک کھانے کا چچہ	سفید سرکہ
1/4 پیالی	تیل	1/2 چائے کا چچہ	نمک

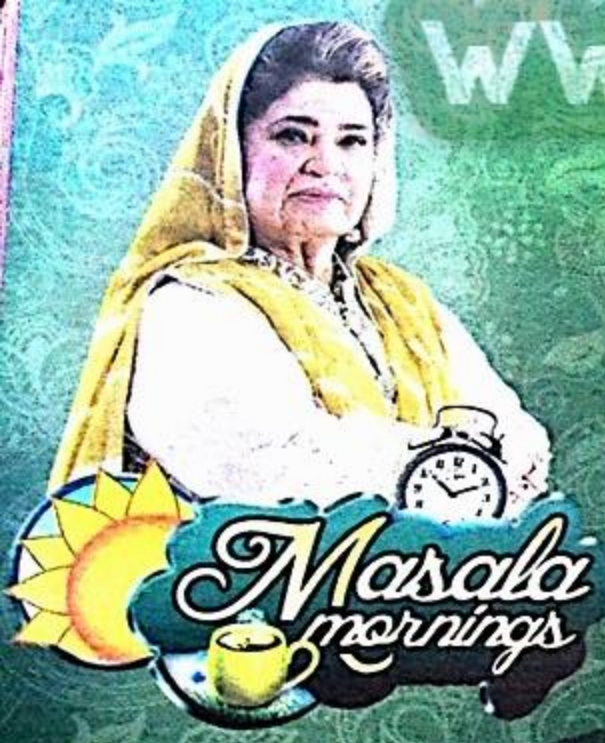
کول سلا چاول (اُبلے ہوئے) ہمراہ پیش کرنے کے لئے

سس کے اجزاء:

ایک چائے کا چچہ	کٹی ہوئی لال مرچ
1/2 چائے کا چچہ	کٹی ہوئی کالی مرچ
ایک کھانے کا چچہ	چینی
1/2 چائے کا چچہ	پسا ہوا ہین
ایک کھانے کا چچہ	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چچہ	ٹماٹر (پسے ہوئے)

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر چھری کی مدد سے نشان لگائیں۔ ان پر سفید مرچ، ساوری سویا ساس، سرکہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں دیکھی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر گوشت گھنٹے تک پکائیں۔ ساس پین میں تیل گرم کر کے ہین بھونیں، پھر پیاز ڈال کر نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ساس کے باقی اجزاء ڈال کر تیل اُپر آنے تک پکائیں۔ اس میں مرغی کے سینے ڈال کر 2 منٹ پکائیں، پھر ساس سمیت ڈش میں نکال لیں۔ اسے چاول اور کول سلا کے ہمراہ پیش کریں۔



Lagni Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Hot spices powder	1 tsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Almonds (ground)	1 tbsp
White sesame seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Grind sesame seeds, poppy seeds, coriander and cumin in a grinder; mix ground masala in yogurt.
- Add red chillies, ginger/garlic, almonds, salt and hot spices.
- Add chicken; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a pot; fry chicken for 5 minutes; add water; cook till chicken is tender and oil separates; dish out.
- Sprinkle coriander on top; serve

لگنی مرغی

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کی بوٹیاں
ایک پیالی	دہی (بھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
2 چائے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک کھانے کا چمچ	بادام (پسے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	سفید تیل
ایک چائے کا چمچ	خشخاش
ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
1 1/2 چائے کے چمچے	نمک
1/2 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ٹماٹر، لیموں
چھڑکنے کے لئے	ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

گرینڈر میں تیل، خشخاش، دھنیا اور زیرہ پیس لیں۔ اس مصالحے کو دہی میں ملائیں اس میں لال مرچ، لہسن اور رک، بادام، گرم مصالحہ اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے میں مرغی ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے مرغی 5 منٹ تک بھونیں اس میں پانی ملا کر گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار مرغی ہر ادھنیا چھڑک کر ٹماٹر اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Inspired by Nature

WWW.PAKSOCIETY.COM

گچ

کافی

انک

صاف دیوار... ایک ہاتھ کی دوری پر!

بڑے داغ اب بڑی مشکل نہیں
دیواروں سے ضدی داغ ہٹائے... بنا رنگ اڑائے!



کیچپ، انک اور کافی
جیسے داغ ہوجائیں صاف!

Brighto
PAINTS

f brighto.paints | Toll Free 08000-1973 | www.brightopaints.com

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

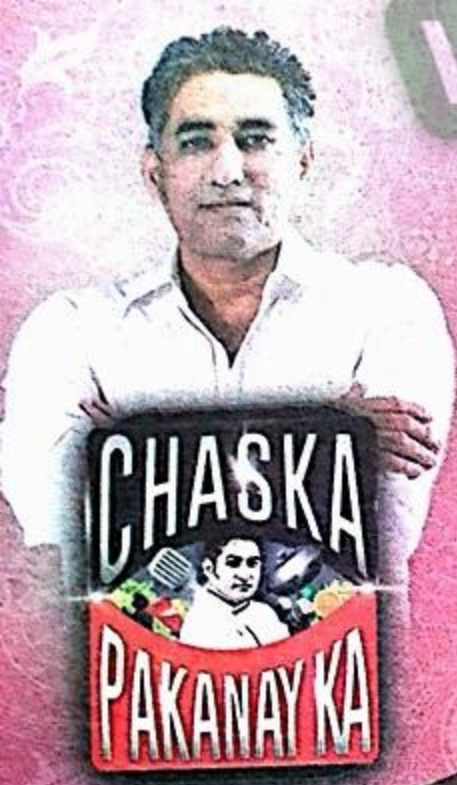
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Lebanese Cheese Meatballs

Ingredients:

Beef mince	500 grams
Onion	1/4 cup
Sumac	1 1/2 tbsp
Nutmeg powder	1/4 tsp
Cinnamon powder	1/4 tsp
Black pepper powder	1/4 tsp
Salt	1/2 tsp
Lemon juice	2 tsp
Parsley	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Oil	for frying
Fresh coriander, Onion, Lemon (slices)	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; set aside for an hour.
- Spread little mince on your palm; place little cheese in the centre; shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides; remove in a dish.
- Decorate the dish with coriander, onion and lemon; serve.

لبنانی پنیری کوفتے

اجزاء:

500 گرام	گائے کا قیمہ
1/4 پیالی	پیاز
1 1/2 کھانے کے چمچے	سک
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی جانتل
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
1/4 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
2 چائے کے چمچے	لیموں کا رس
2 کھانے کے چمچے	اجودہ
1/2 پیالی	چیڈرنیئر (کدو کش)
تلنے کے لئے	تیل
	ہر ادھنیہ پیاز، لیموں (قتلے) سجانے کے لئے

ترکیب:

پیلے میں علاوہ پنیر باقی تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تھوڑا سا آمیزہ ہتھیلی پر رکھ کر پھیلائیں، اس کے درمیان میں تھوڑی سی پنیر رکھ کر لمبوترے کباب بنالیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے آمیزے کے کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکا کر ڈش میں نکالیں۔ ڈش کو ہرے دھننے، پیاز اور لیموں کے قتلوں سے سجادیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan

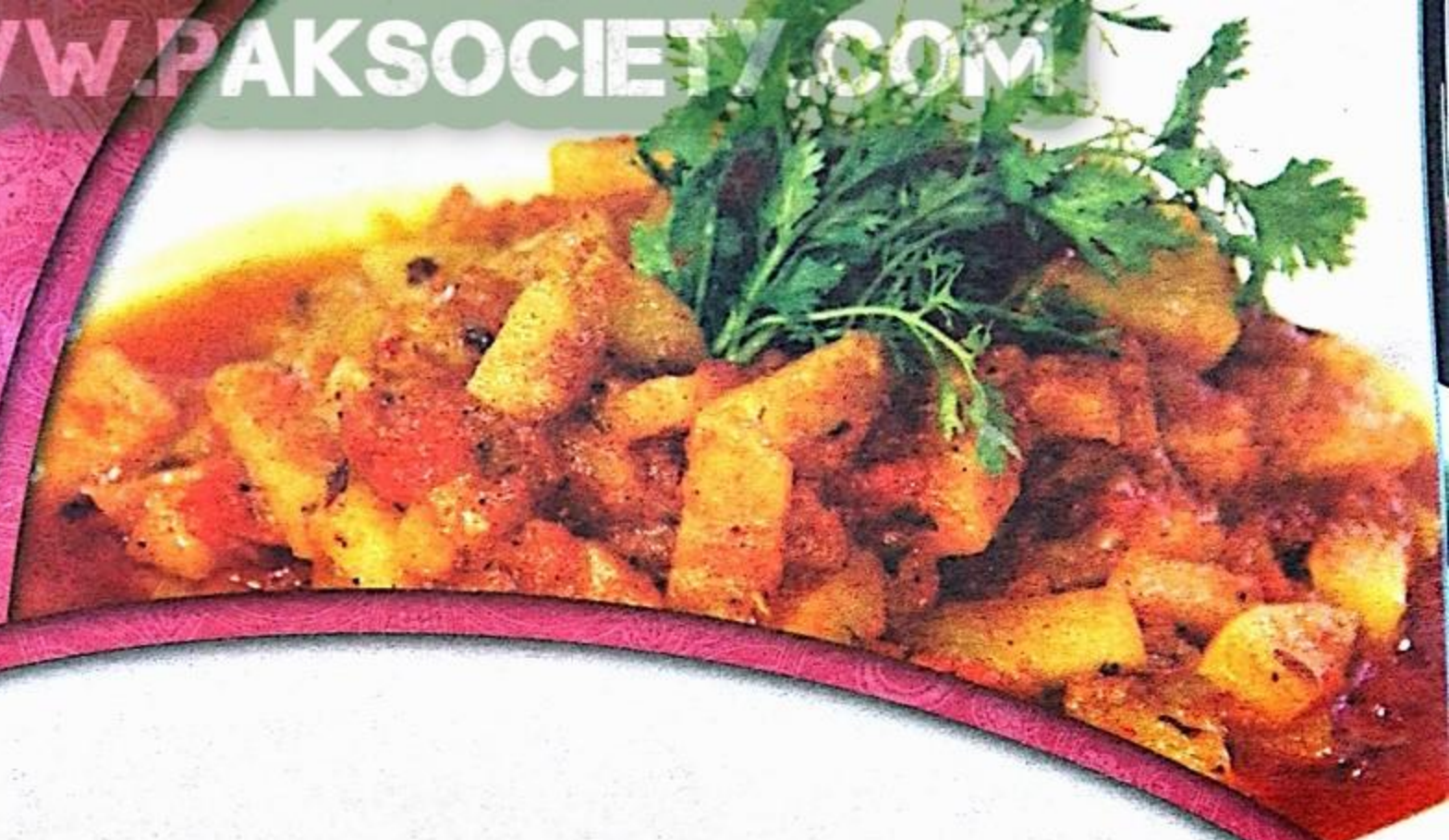
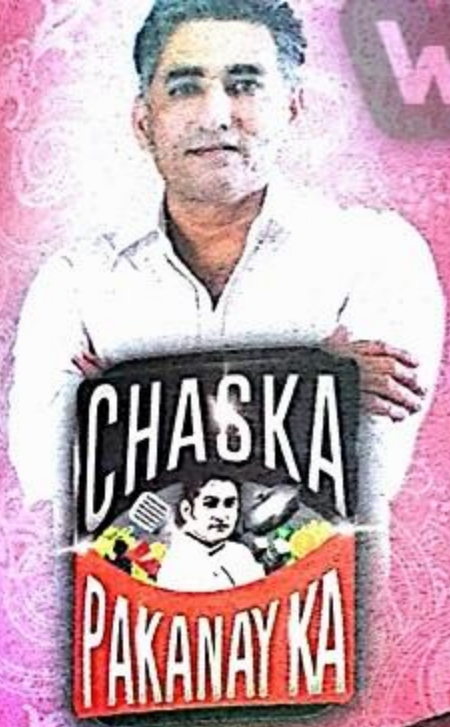


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Potato and Tomato Bhujia

Ingredients:

Potatoes (cut into small pieces)	4
Tomatoes (cut into small pieces)	3
Cumin seeds	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (chopped)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry cumin; add tomatoes and cook till tender.
- Add turmeric, red chillies, potatoes and salt; cook till tender.
- Add fenugreek, hot spices, green chillies and coriander; keep on dum.

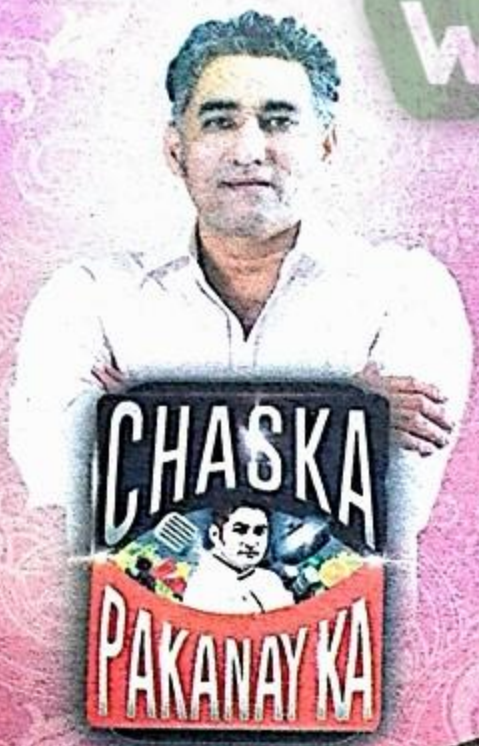
آلو ٹماٹر کی بھجیا

اجزاء:

آلو (چھوٹے کٹے ہوئے)	4 عدد
ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)	3 عدد
ثابت سفید زیرہ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
میتھی کے پتے	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے زیرہ بھونیں، پھر ٹماٹر ملا کر ٹماٹر کے نرم ہونے تک پکائیں۔ اس میں ہلدی، لال مرچ، آلو اور نمک ملا کر پکائیں۔ جب آلو نرم ہو جائیں تو میتھی، گرم مصالحہ، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Gram Flour Rotiyan

Ingredients:

Gram flour (sieved)	2 ¼ cups
Whole wheat flour (sieved)	2 ¼ cups
Yogurt (whipped)	½ cup
Carom seeds	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds	½ tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp + for brushing

Method:

- Knead all ingredients with lukewarm water into a dough.
- Divide dough into 12 balls; roll them out into discs.
- Roast discs on an iron griddle from both sides; remove.
- Brush oil on them; serve.

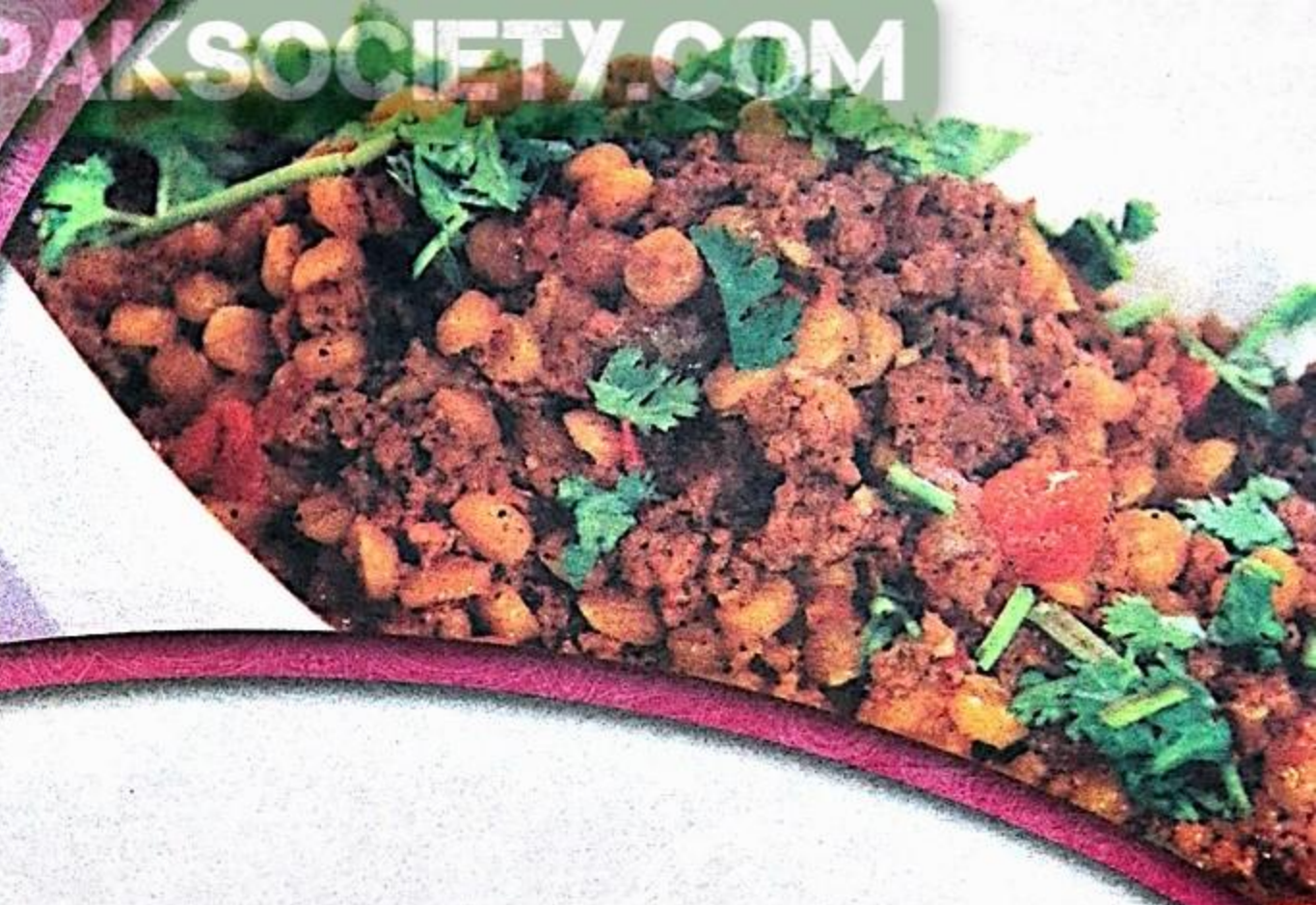
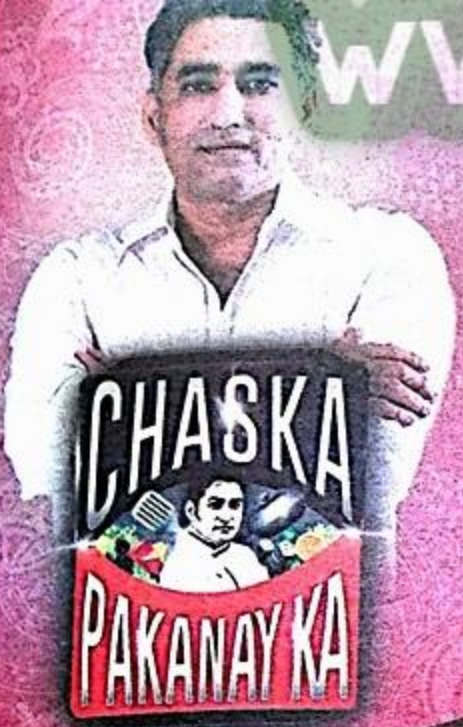
بیسنی روٹیاں

اجزاء:

2¼ پیالی	بیسن (چھنا ہوا)
2¼ پیالی	آٹا (چھنا ہوا)
½ پیالی	دہی (بھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	اجوائن
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
½ چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے + لگانے کے لئے	گھی

ترکیب:

تمام اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 12 پیڑے بنا کر روٹیاں تیل لیں۔ روٹیوں کو توتے پر دونوں جانب سے سینک کر اتار لیں۔ روٹیوں پر گھی لگا کر پیش کریں۔



Mince Lentil

Ingredients:

Beef mince	250 grams
Gram lentils	150 grams
Onions (chopped)	2
Tomatoes (chopped)	2
Ginger paste	1 tbsp
Garlic (chopped)	4 cloves
Bay leaf	1
Green cardamoms	3
Cinnamon	2 pieces
Turmeric powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Fresh coriander (finely cut)	¼ cup
Green chillies (chopped)	2 tbsp
Water	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Hot spices powder	for sprinkling

Method:

- Bring lentils and turmeric to boil.
- Heat oil in a pot; fry onions, bay leaf, cinnamon and cardamoms for 2 minutes.
- Add all remaining ingredients except green chillies and coriander; cook till tender.
- Add lentils; keep on dum.
- Dish out; garnish with coriander and green chillies; sprinkle hot spices on top; serve.

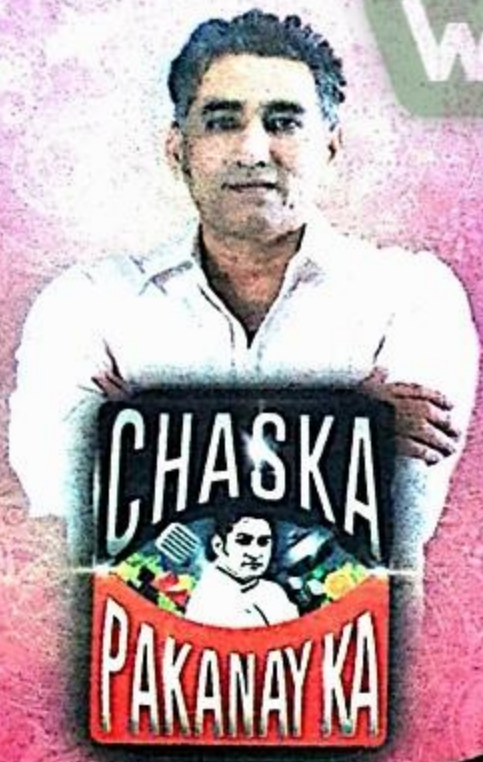
دال قیمہ

اجزاء:

پانی	250 گرام	گائے کا قیمہ
نمک	150 گرام	چنے کی دال
تیل	2 عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑکنے کے لئے	2 عدد	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
		پسا ہوا ادراک
		لہسن (چوپ کئے ہوئے)
		تیج پتا
		چھوٹی الائچیاں
		دارچینی
		پسی ہوئی ہلدی
		پسی ہوئی لال مرچ
		کٹی ہوئی لال مرچ
		ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
		ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)

ترکیب:

دال کو ہلدی ڈال کر اُبال لیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز، تیج پتا، دارچینی اور الائچیوں کو 2 منٹ تک بھونیں۔ اس میں ہری مرچوں اور ہرے دھنئے کے علاوہ باقی تمام اجزاء ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں پھر دال ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار دال قیمہ ڈش میں نکالیں اسے ہرے دھنئے اور ہری مرچوں سے سجا کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔



Prawns with Shell Pasta

Ingredients:

Prawns	400 grams
Shell pasta (boiled)	2 cups
Tomatoes (chopped)	250 grams
Garlic (chopped)	3 cloves
Red chillies (crushed)	½ tsp
Parsley	4 tbsp
Basil leaves (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Olives (finely cut)	½ cup
Salt	to taste
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry garlic and red chillies for a few minutes.
- Add tomatoes, basil and parsley; cook for 15 minutes.
- Add prawns, olives, pepper and salt; cook for 5 minutes.
- Add pasta; dish out.

جھینگوں والا شیل پاستا

اجزاء:

400 گرام	جھینگے
2 پیالی	شیل پاستا (ابلا ہوا)
250 گرام	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
3 جوے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
½ چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
4 کھانے کے چمچے	اجودہ
ایک چائے کا چمچ	تلسی کے پتے (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
½ پیالی	زیتون (باریک کئے ہوئے)
حسب ذائقہ	نمک
3 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن اور لال مرچ چند منٹ تک بھونیں، پھر ٹماٹر، اجودہ اور تلسی ملا کر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس میں جھینگے، زیتون، کالی مرچ اور نمک ملا کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

Phool

پھول کے پورے مصالحے
رکھیں آپ کے ذائقے کا خیال!



Since 1970

A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

f /Phool.pk



SHOP ONLINE
http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to 8227





Fish Kebabs

Ingredients:

Fish fillets	1 kg
Onion (chopped)	1
Eggs	2
Mustard powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander seeds	1 tsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Fresh coriander, Mint (chopped)	1 cup
Green chillies (chopped)	4
Breadcrumbs	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Mint	for garnishing

Method:

- Combine fish, coriander, mint and green chillies in a chopper.
- Add all remaining ingredients except breadcrumbs and eggs.
- Shape into kebabs; coat first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden and remove.
- Garnish with mint; serve.

مچھلی کے کباب

اجزاء:

ایک کلو	مچھلی کے فیلے
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	انڈے
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی رائی
ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا
2 چائے کے چمچے	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	دھنیا پودینہ (چوپ کیا ہوا)
4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ
ایک چائے کا چمچ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	پودینہ

ترکیب:

چوپر میں مچھلی، دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں یکجان کر لیں۔ اس میں علاوہ ڈبل روٹی کا چورہ اور انڈے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ اس آمیزے کی نکلیاں بنائیں، انہیں پہلے انڈے پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹیں۔ فراننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری تل کر نکال لیں۔ اسے پودینے سے سجا کر پیش کریں۔

Every Sip... Extra Pleasure!
Murree Brewery Malts



Estd. 1860



MURREE BREWERY
ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS Certified Company

BIGG FAMILY BIGG MAZA



 Find us on
Facebook
www.facebook.com/MurreeBrewery





Lahori Handi

Ingredients:

Beef (boiled)	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Onion (blended)	1 cup
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Black cumin powder	1 tsp
Green cardamoms	6
Hot spices powder	2 tsp
Cinnamon	1 piece
Bay leaves	2
Green chillies (whole)	4
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Tomatoes	for garnishing

Method:

- Blend tomatoes and yogurt in a blender.
- Heat clarified butter in a wok; fry cinnamon, bay leaves, cardamoms and cumin.
- Add onion, red chillies, coriander, hot spices, ginger/garlic and salt; cook for a few minutes.
- Add meat; fry on high flame.
- Add blended yogurt, and green chillies; cook till dry.
- Fry Handi and dish out; garnish with tomatoes; serve.

لاہوری ہانڈی

اجزاء:

گائے کا گوشت (اُبلایا ہوا)	1/2 کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	1/2 کلو
دہی (بھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	1 1/2 چائے کے چمچے
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
دارچینی	ایک ٹکڑا
تج پتے	2 عدد
ثابت ہری مرچیں	4 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
سھی	ایک پیالی
ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں ٹماٹر اور دہی یکجان کر لیں۔ کڑا ہی میں سھی کرم کر کے دارچینی، تج پتے، الائچیاں اور زیرہ ڈال کر بھونیں، اس میں پیاز، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، لہسن اور ک اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں، پھر گوشت ڈالیں اور تیز آگ پر بھونیں۔ اس میں دہی کا آمیزہ اور ہری مرچیں ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ مزیدار ہانڈی بھون کر ڈش میں نکالیں اور ٹماٹر سے سجادیں۔



Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns (jumbo)	1 kg
Rice (soaked)	½ kg
Potatoes (cubed)	½ kg
Curry leaves	10
Green chillies (finely cut)	10
Onions (finely cut)	2
Desiccated coconut	4 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Whole hot spices	1 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, Fresh red chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden; add ginger/garlic and prawns; fry.
- Add all remaining ingredients except rice; cook for 20 minutes.
- Add rice; cook till dry; keep on dum. Garnish with tomato and red chillies; serve.

جھینگے کا پلاؤ

اجزاء:

ایک کلو	جھینگے (بڑے)
½ کلو	چاول (بھیکے ہوئے)
½ کلو	آلو (چوکور کٹے ہوئے)
10 عدد	کرھی پتے
10 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	پسا ہوا تاریل
ایک کھانے کا چمچ	گٹی ہوئی لال مرچ
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور دک
ایک کھانے کا چمچ	ثابت گرم مصالحہ
1 ½ چائے کے چمچے	نمک
½ پیالی	تیل
سجانے کے لئے	ٹماٹر، تازہ لال مرچیں

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں، پھر لہسن اور دک اور جھینگے ڈال کر بھونیں۔ اس میں علاوہ چاول باقی تمام اجزاء ملا کر 20 منٹ تک پکائیں، پھر چاول ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ اسے ٹماٹر اور لال مرچوں سے سجادیں۔



Beef with Beetroots

Ingredients:

Beef pieces	1 kg
Beetroots (boiled)	½ kg
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	4
Tomatoes (chopped)	½ kg
Fresh coriander (chopped)	½ bunch
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander seeds	1 tbsp
Cumin seeds	1 tbsp
Coriander powder	1 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Turmeric powder	1 tbsp
Black pepper powder	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, whole and powdered coriander, cumin, red chillies and salt; fry.
- Add beef and tomatoes; cook till tender.
- Add beetroots; fry thoroughly.
- Add remaining ingredients; keep on dum.

چقندر گوشت

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کلو	گائے کا گوشت
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	½ کلو	چقندر (اُبلے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ	4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	½ کلو	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	لیموں کارس	½ گڈی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
1 ½ چائے کے چمچے	نمک	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور دک
ایک پیالی	تیل	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا
		ایک کھانے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اور دک، ثابت اور پسا ہوا دھنیا، زیرہ، لال مرچ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گوشت اور ٹماٹر ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ گوشت گل جائے تو چقندر ڈال کر اچھی طرح سے بھونیں، پھر باقی اجزاء ڈال کر دم پر رکھ دیں۔



Coconut Squares

Ingredients:

Desiccated coconut	2 cups
Condensed milk	1 cup
Whole dried milk	250 grams
Green cardamom powder	1/2 tsp
Screw pine	a few drops
Yellow food colour	1/4 tsp
Clarified butter	2 tbsp + for
brushing	
Almonds (finely cut)	for sprinkling
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Cook all ingredients except almonds in a wok on low flame for at least 15 minutes.
- When all ingredients are thoroughly mixed, remove and spread on a greased tray.
- Sprinkle almonds on top; garnish with silver leaves; cut into square pieces.

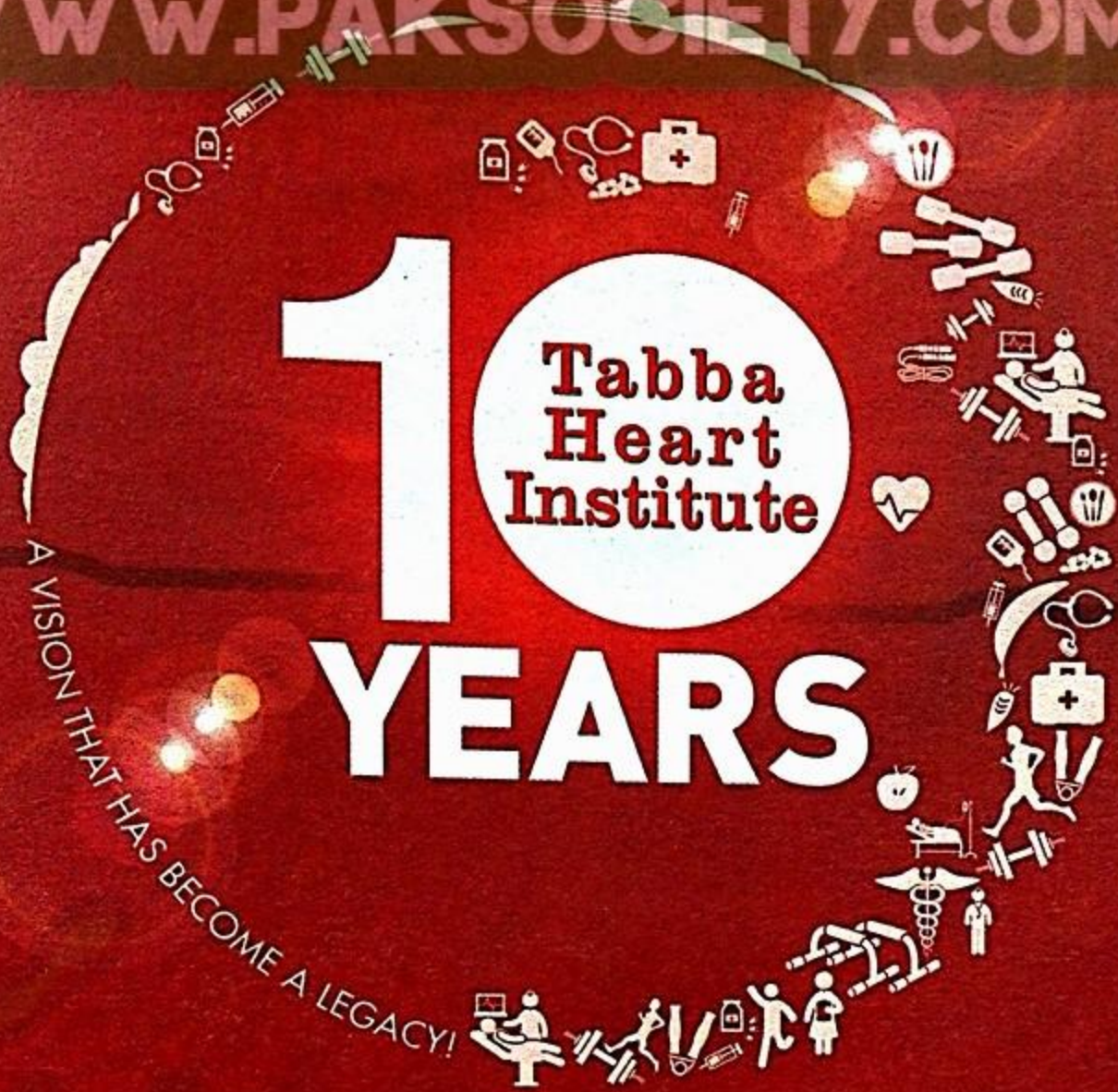
ناریل کی ٹکڑی

اجزاء:

2 پیالی	پسا ہوا ناریل
ایک پیالی	کنڈنسڈ ملک
250 گرام	کھویا
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
چند قطرے	کیوڑہ
1/4 چائے کا چمچ	کھانے کا پیلا رنگ
2 کھانے کے چمچے + چکنا کرنے کے لئے	گھی
	بادام (باریک کٹے ہوئے) چھڑکنے کے لئے
	چاندی کا ورق سجانے کے لئے

ترکیب:

کڑائی میں علاوہ بادام باقی تمام اجزاء ڈالیں اور ہلکی آؤچ پر کم از کم 15 منٹ تک پکائیں۔ جب تمام اجزاء یکجان ہو جائیں تو اسے چکنی ٹرے میں پھیلائیں اس پر بادام چھڑکیں، چاندی کے ورق سے سجائیں اور ٹکڑے کاٹ لیں۔



A VISION THAT HAS BECOME A LEGACY!

Being the pioneer of excellence in cardiac care and by virtue of its innovative vision, Tabba Heart Institute has become one of the most trusted cardiac institutes of the country.

Our clinical expertise, state-of-the-art medical technology and patient centric approach has further helped us to set new benchmarks in the last 10 years. Thus, as we celebrate a decade of winning hearts, we also reaffirm our commitment to our resolute vision that has made us a legacy in the field of cardiac care.

ST-01, Block # 02, Federal 'B' Area, Karachi-75950

UAN: 111-THI-THI (844-844)

Web: www.tabbaheart.org

Follow us on  

www.Paksociety.com



A state-of-the-art Cardiac Hospital
WHERE YOU MEET CARING, FRIENDLY PEOPLE





Chef
AT HOME



Peshawari Halwa (Daarbesh)

Ingredients:

Semolina	3 cups
Jaggery (powdered)	2 cups
Butter	1 cup
Pistachios, almonds (finely cut)	½ cup + for garnishing

Method:

- Heat butter in a wok; fry semolina till golden.
- Add jaggery; cook while stirring vigorously till halwa separates from the edges of the wok.
- Add pistachios and almonds; dish out.
- Garnish with pistachios and almonds; serve.

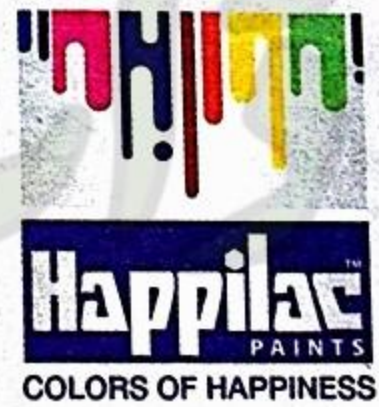
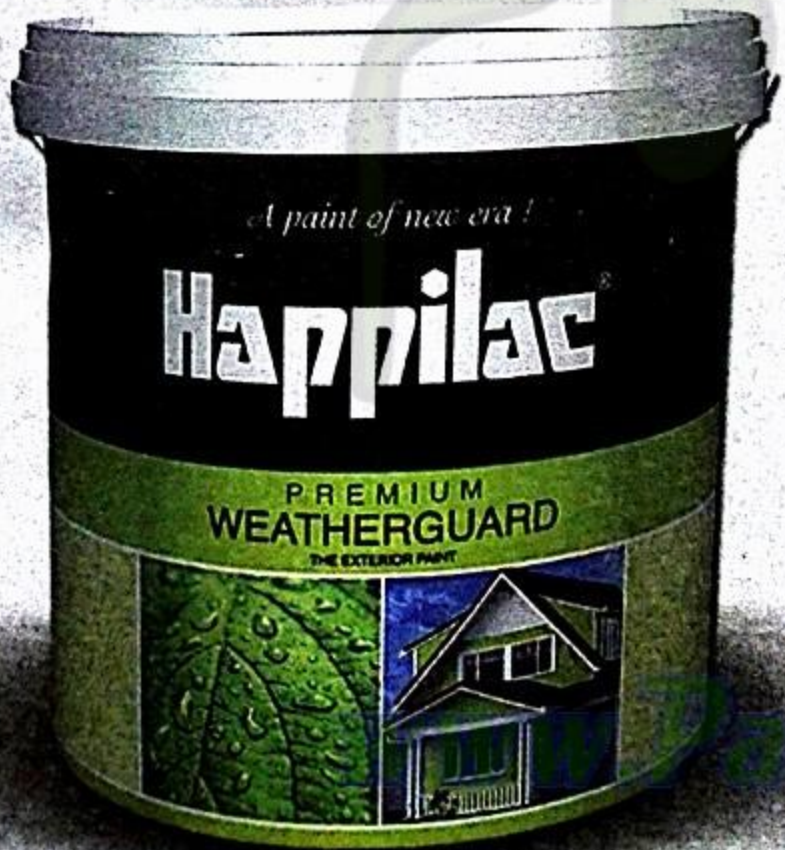
پشاورى حلوہ (داربش)

اجزاء:

3 پیالی	سوجی
2 پیالی	پساہواگڑ
ایک پیالی	مکھن
½ پیالی + سجانے کے لئے	پستے بادام (باریک کئے ہوئے)

ترکیب:

کڑا ہی میں مکھن گرم کریں اس میں سوجی کو سنہری رنگ آنے تک بھونیں۔ اس میں گڑ ڈالیں اور تیزی سے چمچ چلاتے ہوئے حلوے کے کناروں سے علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں پستے اور بادام ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ مزید حلوہ پستے اور بادام سے سجا کر پیش کریں۔



COLOR YOUR LIFE!
WITH THE PROTECTION OF LOVE!

**PREMIUM
WEATHERGUARD**
THE EXTERIOR PAINT



White Chicken Karahi

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	3
Yogurt (whipped)	1 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	1/4 cup
Green chillies (blended)	1/4 cup
Ginger (finely cut)	1/4 cup
Fresh cream	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Green chillies (whole)	for tempering

Method:

- Heat 1/2 cup oil in a wok; fry chicken till colour changes.
- Add a little water, onions and ginger/garlic; cook with the lid on.
- Add coriander, cumin, pepper, lemon juice, green chillies, remaining oil and salt; cook for 5 minutes.
- Add yogurt and sugar; fry.
- Add cream, fenugreek and fresh coriander; dish out; add ginger.
- Heat 2 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies; add to wok; serve.

سفید مرغ کڑاہی

اجزاء:

1/2 کلو	مرغی کی بوٹیاں
3 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	دہی (پھیٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا سفید زیرہ
ایک کھانے کا چمچ	مٹی ہوئی کالی مرچ
1/4 پیالی	لیموں کا رس
1/4 پیالی	ہری مرچیں (پسی ہوئی)
1/4 پیالی	ادرک (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	تازہ کریم
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
ایک چائے کا چمچ	قصوری میتھی
1/4 پیالی	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
حسب ذائقہ	نمک
ایک پیالی + 2 کھانے کے چمچے	تیل
بگھار کے لئے	ثابت ہری مرچیں

ترکیب:

کڑاہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھونیں، پھر تھوڑا سا پانی، پیاز اور لہسن اور ک ڈالیں اور ڈھکن ڈھا تک کر پکائیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ، کالی مرچ، لیموں کا رس، ہری مرچیں، باقی تیل اور نمک ڈال کر مزید 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں دہی اور براؤن چینی ملا کر بھونیں، پھر کریم، میتھی اور ہرا دھنیا ملا کر ڈش میں نکالیں اور ک اس کے اوپر ڈال دیں۔ فرائننگ پن میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں، اس میں ہری مرچیں تلیں اور کڑاہی پر ڈال کر پیش کریں۔



White Rose®

Hair Removal
with Skin Whitening Agent
& Aloe Vera
Extracts

جلد اتنی سو فٹ بیٹے
کے ساتھ لے لیا!





Chef
AT HOME



Lasagne Pasta

Ingredients:

Lasagne (boiled)	6
Chicken breasts	½ kg
Fresh cream	1 cup
Yogurt	1 cup
Fresh red chilli (finely cut)	1 tsp
Peas	1 cup
Garlic (chopped)	2 tbsp
Cottage cheese (grated)	1 cup
Salt	to taste
Butter	¼ cup
Oil	2 tbsp
Tomato ketchup, Chutney	for garnishing

Method:

- Cook peas in boiling water for a few minutes.
- Cut chicken breasts into thin strips.
- Heat ½ butter and oil in a wok; add garlic, chicken and salt; cook till chicken changes colour.
- Add yogurt, cream and peas; fry for 2 minutes; remove from heat.
- Heat remaining butter in a frying pan; add red chilli and pasta; dish out.
- Spread cheese and chicken on top; garnish with ketchup and chutney serve.

لڑانیا پاستا

اجزاء:

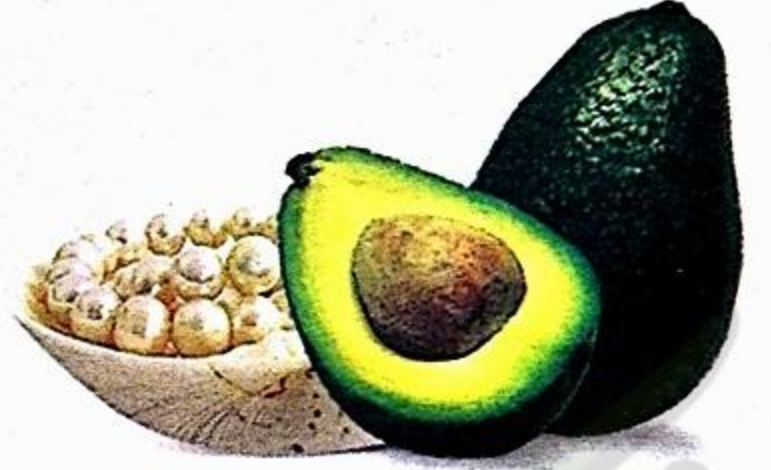
6 عدد	لڑانیا کی پیٹیاں (ابلی ہوئی)
½ کلو	مرغی کے سینے
ایک پیالی	تازہ کریم
ایک پیالی	دہی
ایک چائے کا چمچ	تازہ لال مرچ (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	مٹر
2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
ایک پیالی	پیڑ (کدو کش)
حسب ذائقہ	نمک
¼ پیالی	مکھن
2 کھانے کے چمچے	تیل
سجانے کے لئے	ٹماٹو کچپ، چٹنی

ترکیب:

مٹر کو چند منٹ کھولتے ہوئے پانی میں پکالیں، مرغی کے سینوں کو پتلا پتلا کاٹ لیں۔ کڑاہی میں ½ مکھن اور تیل گرم کریں، پھر لہسن، مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں دہی، کریم اور مٹر ملا کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر چولہا بند کر دیں۔ فرائننگ پین میں باقی مکھن گرم کریں اس میں لال مرچ اور پاستا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اوپر پیڑ اور مرغی کا آمیزہ پھیلائیں اور ٹماٹو کچپ اور چٹنی سے سجادیں۔

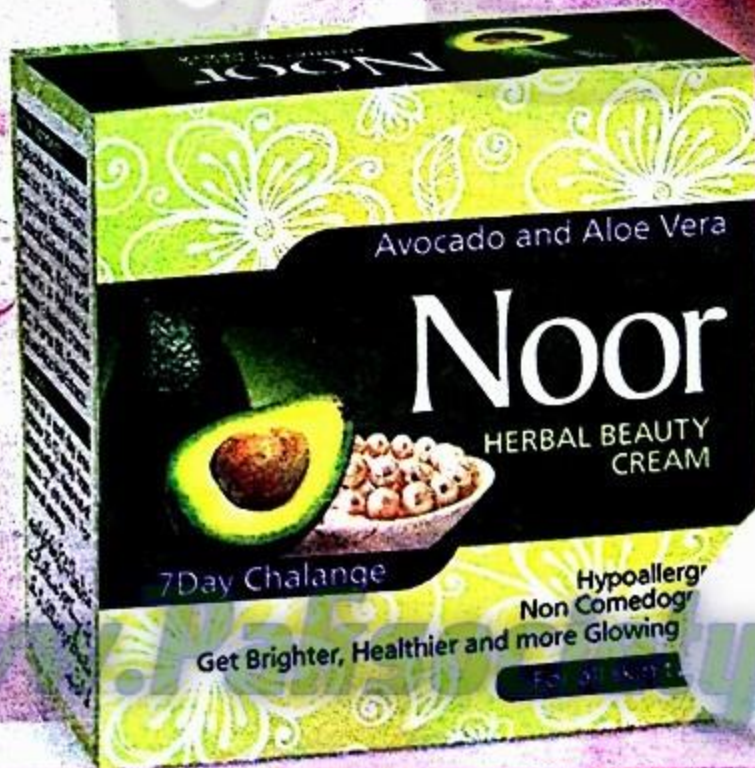
نور

ہربل بیوٹی کریم

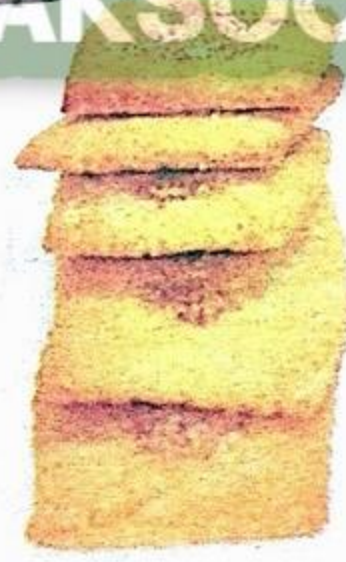


ایو کاڈو اور
ایلو ویرا کے ساتھ

اگر چاہئے نور تو لگائیے نور!



A PRODUCT OF
BLACK ROSE
&
White Rose
COSMETICS



Graham Crackers

Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 ½ cups
Brown sugar	1 cup
Baking soda	1 tsp
Honey	¼ cup
Milk (fresh)	¼ cup
Vanilla essence	1 tbsp
Sugar	3 tbsp
Cinnamon powder	1 tsp
Salt	½ tsp
Butter (refrigerated)	½ cup

Method:

- Mix brown sugar, baking soda and salt in flour.
- Add butter; beat with an electric beater till well-mixed.
- In a separate bowl, mix honey, milk and essence; add to flour; beat with an electric beater on low speed.
- Divide dough into 2 portions; wrap both in plastic sheets; refrigerate for at least 2 hours.
- Roll out dough into 15x10-inch disc; cut into pieces with a knife.
- Pierce holes in them with a fork.
- Mix sugar and cinnamon; sprinkle on top of pieces.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 20 minutes.
- Dish out.

گراہم کریکرز

اجزاء:

2½ پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
ایک پیالی	براؤن چینی
ایک چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
¼ پیالی	شہد
¼ پیالی	تازہ دودھ
ایک کھانے کا چمچ	دنیلا ایسنس
3 کھانے کے چمچے	چینی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی دارچینی
½ چائے کا چمچ	نمک
½ پیالی	مکھن (ٹھنڈا)

ترکیب:

میدے میں براؤن چینی، بیکنگ سوڈا، مکھن اور نمک ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کر لیں۔ علیحدہ پیالے میں شہد، دودھ اور دنیلا ایسنس یکجان کر لیں؛ اسے میدے میں شامل کریں اور الیکٹرک بیٹر کی رفتار ہلکی کر کے ملائیں۔ آٹے کو 2 حصوں میں تقسیم کریں اور پلاسٹک میں لپیٹ کر فرج میں کم از کم 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کی 15x10 انچ روٹیاں بنائیں؛ چھڑی کی مدد سے ان کے کڑے کاٹ لیں۔ کانٹے کی مدد سے ان میں سوراخ کر دیں۔ چینی میں دارچینی ملا کر ان کے اوپر چھڑک دیں۔ انہیں پہلے سے گرم ادون میں 180°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔



Tandoori Chicken Chaat

Ingredients:

Chicken pieces	500 grams
Kashmiri red chillies (paste)	1 tsp
Ginger/garlic paste	2 tsp
Yogurt (strained)	1/2 cup
Lemon juice	2 tbsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Capsicum (cut lengthwise)	1
Onion (finely cut)	1
Raw mango (cut into small pieces)	1/2
Green chillies (finely cut)	2
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Mix red chillies, ginger/garlic, yogurt, 1 tbsp lemon juice, hot spices, 2 tbsp oil and salt in a bowl.
- Add chicken pieces; refrigerate for at least 4 hours.
- Heat oil in a frying pan; fry chicken pieces.
- Mix remaining chicken and remaining ingredients in a bowl; dish out.

تندوری چکن چاٹ

اجزاء:

500 گرام	مرغی کی بوٹیاں
ایک چائے کا چمچ	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک
1/2 پیالی	دہی (پانی نکلی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک عدد	شملہ مرچ (لمبائی میں کٹی ہوئی)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 عدد	کیری (چھوٹی کٹی ہوئی)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	چاٹ مصالحہ
حسب ذائقہ	نمک
4 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

ایک پیالے میں لال مرچ، لہسن اور ک، دہی، ایک کھانے کا چمچ لیموں کا رس، گرم مصالحہ 2 کھانے کے چمچے تیل اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈالیں اور کم از کم 4 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ فرائننگ پین میں باقی تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیاں بھون لیں۔ ایک پیالے میں مرغی اور باقی تمام اجزاء ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Baked Sour Cream Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Lemon juice	1 tsp
Worcestershire sauce	¼ tbsp
Paprika powder	¼ tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 ½ cups
Fresh cream	1 cup
Garlic (chopped)	1 clove
Salt	¼ tsp

Method:

- Mix a few drops of lemon juice in cream.
- Add remaining lemon juice, Worcestershire sauce, paprika, garlic, pepper and salt.
- Add chicken pieces; marinate overnight.
- Coat chicken pieces with breadcrumbs.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 40 minutes; remove.
- Serve hot.

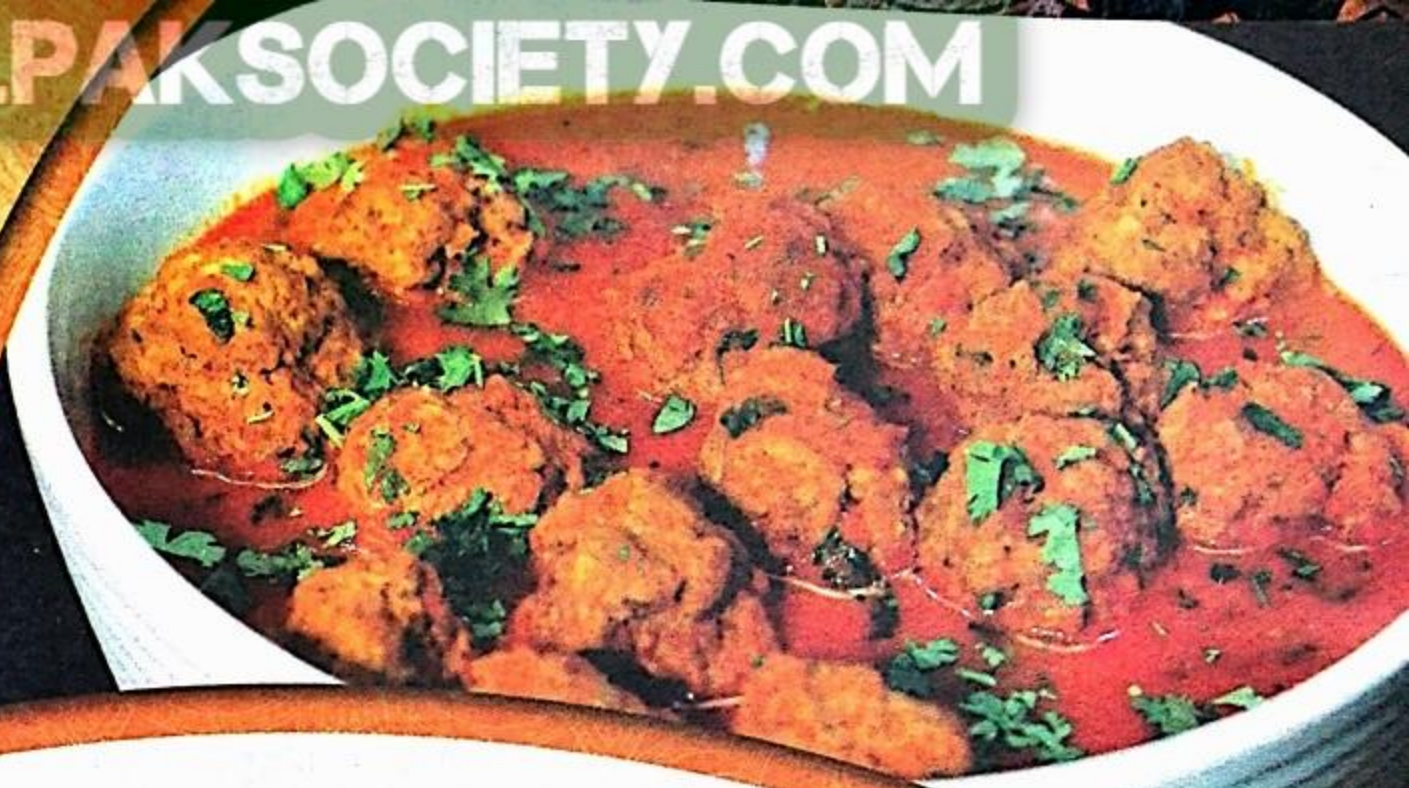
بیکڈ سار کریم چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
لیموں کارس	ایک چائے کا چمچ
وارچسٹرشائر ساس	¼ کھانے کا چمچ
پہپیریکا پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	1 ½ پیالی
تازہ کریم	ایک پیالی
لبسن (چوپ کیا ہوا)	ایک جوا
نمک	¼ چائے کا چمچ

ترکیب:

کریم میں چند قطرے لیموں کارس ملا لیں۔ اس میں باقی لیموں کارس، وارچسٹرشائر ساس، پہپیریکا، لبسن، کالی مرچ اور نمک ملا لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رات بھر کے لئے رکھ دیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو ڈبل روٹی کے چورے میں پیٹ لیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 40 منٹ تک پکا کر نکالیں اور گرم گرم پیش کریں۔



Meatball Curry

Meatball Ingredients:

Mutton mince	250 grams
Green chillies	8
Ginger piece	1/2 inch
Hot spices powder	1/4 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Onion (fried and crumbled)	2 tbsp

Curry Ingredients:

Onion	1
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomatoes (blended)	4
Fresh coriander (chopped)	1/2 cup
Turmeric powder	1/2 tsp
Kashmiri red chillies (paste)	2 tsp
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp

Method:

- Combine all meatball ingredients in a chopper.
- Shape into 15 meatballs.
- Blend onion, coriander and ginger/garlic in a blender.
- Heat oil in a pot; cook blended masala, turmeric, red chillies and tomatoes till oil separates.
- Add meatballs, water, fresh coriander and salt; cook on low flame till curry thickens; dish out.

کوفتے کا سالن

کوفتوں کے اجزاء:

بکرے کا قیمہ	250 گرام
ہری مرچیں	8 عدد
ادرک	1/2 انچ کا ٹکڑا
پسا ہوا گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
پیاز (تلی اور چوڑھ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے

سالن کے اجزاء:

پیاز	ایک عدد
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اورک	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر (پسے ہوئے)	4 عدد
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 پیالی
پسی ہوئی ہلدی	1/2 چائے کا چمچ
کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
پانی	1/4 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

کوفتوں کے اجزاء چوپر میں یکجان کر لیں۔ اس کے 15 کوفتے بنا لیں۔ پیاز میں دھنیا اور لہسن اورک ملا کر بلینڈر میں یکجان کر لیں۔ دہنچی میں تیل گرم کر کے پسا ہوا مصالحہ ہلدی لال مرچ اور ٹماٹر تیل علیحدہ ہونے تک پکائیں۔ اس میں کوفتے پانی ہرا دھنیا اور نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر سالن گاڑھا ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



Food Diaries



Fish with Ginger and Honey Sauce

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	1/2 kg
Spring onions	6 stalks
Soya sauce	1 tbsp
Ginger (grated)	2 tbsp
Green chillies (cut thickly)	6
Honey	1 tbsp + for sprinkling

Soya Honey Sauce Ingredients:

Honey, Soya sauce	3 tbsp each
White vinegar, Hoisin Sauce	2 tbsp each
Sesame oil	2 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tbsp

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry fish for a few minutes.
- Mix sauce ingredients in a bowl; add 1/2 sauce to fish; cook with the lid on. Remove on a serving plate.
- Cook remaining sauce separately for 10 minutes; remove in a bowl.
- Cut spring onion leaves into big pieces; keep bulbs aside.
- Add ginger, green chillies, soya sauce, both parts of spring onion and honey in frying pan.
- Dish out when onions are softened; sprinkle honey on top; serve with sauce.

ادرک اور شہد کے ساس والی مچھلی

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے قلعے (چھوٹے ٹکڑے)
6 ڈنڈیاں	ہری پیاز
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	ادرک (کدو کش)
6 عدد	ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ + چھڑکنے کے لئے	شہد
ایک کھانے کا چمچ	تیل

سویا ہنی ساس کے اجزاء:

3 کھانے کے چمچے	شہد سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ ہونزن ساس
2 کھانے کے چمچے	تیل کا تیل
2 کھانے کے چمچے	ادرک (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	تازہ لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)

ترکیب:

فرانٹنگ پن تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے چند منٹ تک تلیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء ملا لیں اس میں سے 1/2 مچھلی میں ڈالیں اور ڈھکن ڈھاک کر پکائیں۔ باقی ساس کو 10 منٹ تک پکا کر پیالے میں نکال لیں۔ پیاز کے پتوں کے بڑے ٹکڑے کاٹیں سفید حصے کو علیحدہ کر لیں۔ مچھلی والے فرانٹنگ پن میں ادرک، ہری مرچیں، سویا ساس، ہری پیاز کے دونوں حصے اور شہد ملا لیں۔ پیاز نرم ہو جائے تو اسے ڈش میں نکالیں اور شہد چھڑک دیں۔ مزیدار مچھلی ساس کے ہمراہ پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

Feel & Fresh
& young

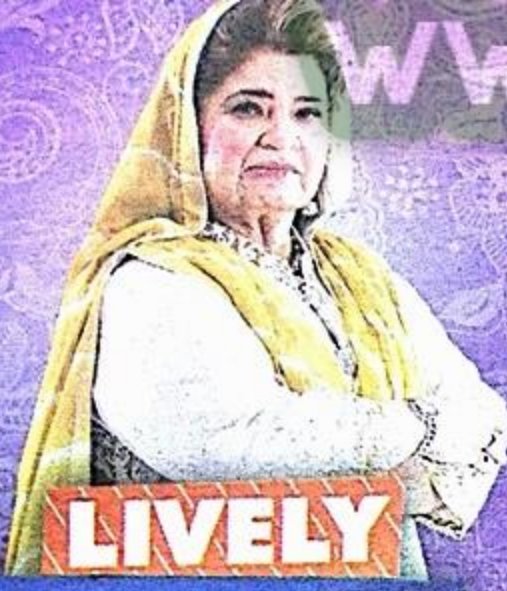


Goldenpearl

Beauty Forever

Golden Pearl Cosmetics-Pakistan

www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk



**LIVELY
WEEKENDS**



Macaroni and Cheese Balls

Ingredients:

Macaroni (boiled)	1 cup
Cheddar cheese (grated)	1/2 cup
Garlic powder	1/2 tsp
Milk (fresh)	1/2 cup
Chicken powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Mustard seeds	1/2 tsp
Soya sauce	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Breadcrumbs	1 cup
Egg (beaten)	1
Refined flour	1/2 cup + 2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

- Heat butter in a saucepan; fry flour.
- After 1 minute, add macaroni, milk, garlic powder, 2 tbsp flour, chicken powder, pepper, mustard seeds, soya sauce, red chillies, cheese and salt.
- Shape into balls.
- Coat first with flour, then egg and finally breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry balls golden; remove.

میکرونی اور پنیر کے بالز

اجزاء:

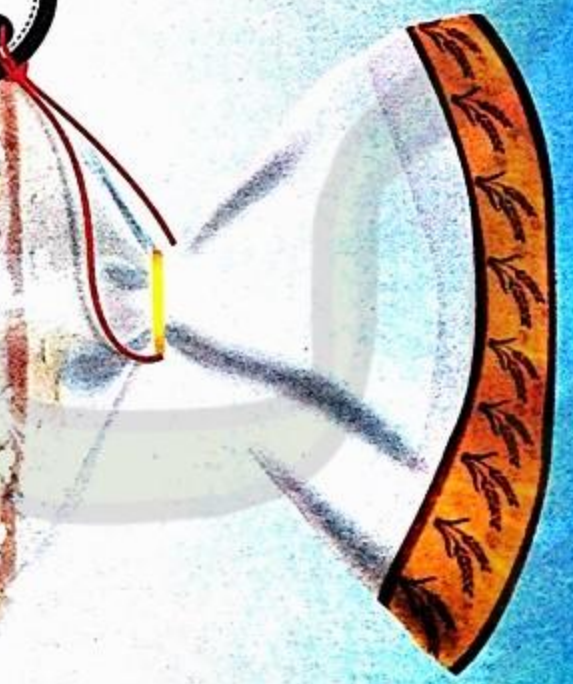
ایک پیالی	میکرونی (اُبلی ہوئی)
1/2 پیالی	چیڈر پنیر (کدو کش)
1/2 چائے کا چمچ	لہسن پاؤڈر
1/2 پیالی	تازہ دودھ
ایک چائے کا چمچ	چکن پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	رائی دانے
ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چوڑا
ایک عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)
1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچے	میدہ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	مکھن
تلنے کے لئے	تیل

ترکیب:

ساس پن میں مکھن گرم کر کے میدہ بھونیں۔ ایک منٹ کے بعد میکرونی، دودھ، لہسن پاؤڈر، 2 کھانے کے چمچے میدہ، چکن پاؤڈر، کالی مرچ، رائی دانے، سویا ساس، لال مرچ، پنیر اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کی بالز بنائیں۔ انہیں پہلے میدے، پھر انڈے اور آخر میں ڈبل روٹی کے چوڑے میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سنہری تل کر نکال لیں



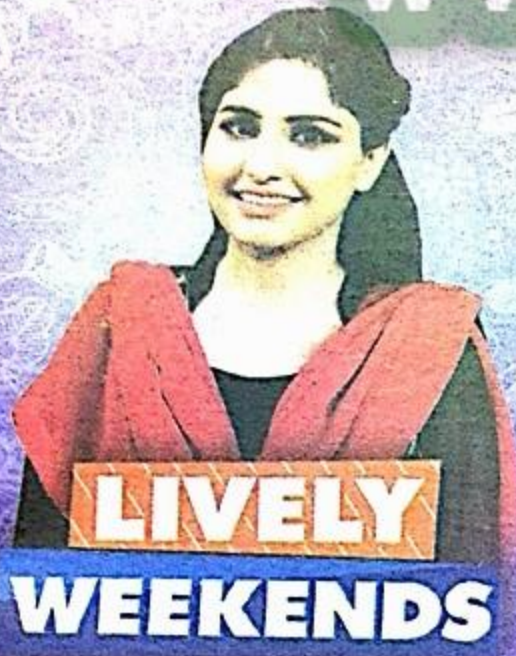
New & Improved Packaging



Give your day a healthy start!

Dawn Bran Bread is baked with the goodness of whole grain and oats, making it high in fiber with no Trans Fat. Eating it daily helps you control your cholesterol and maintain your health.





Bon Bon Chicken

Marinade Ingredients:

Chicken breasts (boneless)	2
Paprika powder, Oregano	1/2 tsp each
Black pepper (crushed)	1/2 tbsp
Soya sauce, White vinegar	2 tbsp each
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Cottage cheese (grated)	1/2 cup
Carrots (finely cut)	1/2 cup
Capsicum (finely cut)	1/2 cup
Mushrooms (finely cut)	1/2 cup
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Milk (fresh)	1 1/2 cup
Refined flour	2 tbsp
Salt	1 pinch
Butter	200 grams

Coating Ingredients:

Eggs (beaten)	2
Black pepper (crushed), Salt	1 pinch each
Breadcrumbs	1 cup

Method:

- Slit open chicken breasts like a book; apply marinade ingredients on them; set aside for 1 hour.
- Melt butter in a saucepan; add flour while stirring continuously; fry.
- Add milk; cook till thick; add remaining filling ingredients.
- Spread out chicken breasts on a chopping board; spread batter on both breasts; seal by piercing a toothpick on each.
- Freeze for 15 minutes.
- Mix salt and pepper in eggs.
- Coat chicken breasts first with eggs, then breadcrumbs.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Cut breasts from the centre; serve.

بون بون مرغی

میرینڈ کے اجزاء:

مرغی کے سینے (بغیر ہڈی)	2 عدد
پہرے کا پاؤڈر اور یگانو	1/2 1/2 کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 کھانے کا چمچ
سویا ساس سفید سرکہ	2 2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ہن ادرک	1 کھانے کا چمچ
نمک	1 کھانے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے
بھرنے کے اجزاء:	
پیر (کدو کش)	1/2 پیالی
گاجر (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
کھسی (باریک کٹی ہوئی)	1/2 پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی
تازہ دودھ	1 1/2 پیالی
میدہ	2 کھانے کے چمچے
نمک	1 کھانے کا چمچ
مکھن	200 گرام
لپٹنے کے اجزاء:	
انڈے (پھینٹے ہوئے)	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ، نمک	1 کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی کا چورہ	1 کھانے کا چمچ

ترکیب:

مرغی کے سینوں کو چیرا لگا کر کتاب کی طرح کھولیں، پھر میرینڈ کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ ساس پین میں مکھن پگھلائیں، اس میں چمچ چلاتے ہوئے میدہ بھونیں، پھر دودھ ڈالیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر بھرنے کے باقی اجزاء ملا دیں۔ مرغی کے سینوں کو پھیلا کر بچھائیں، ان پر 1/2 1/2 آمیزہ پھیلا کر لپٹیں اور ٹوتھ پکس سے بند کر دیں۔ انہیں 15 منٹ کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ انڈوں میں کالی مرچ اور نمک ملا لیں، سینوں کو پہلے انڈوں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لپٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سینوں کو سنہری تل کر نکالیں۔ مزیدار مرغی درمیان سے کاٹ کر پیش کریں۔



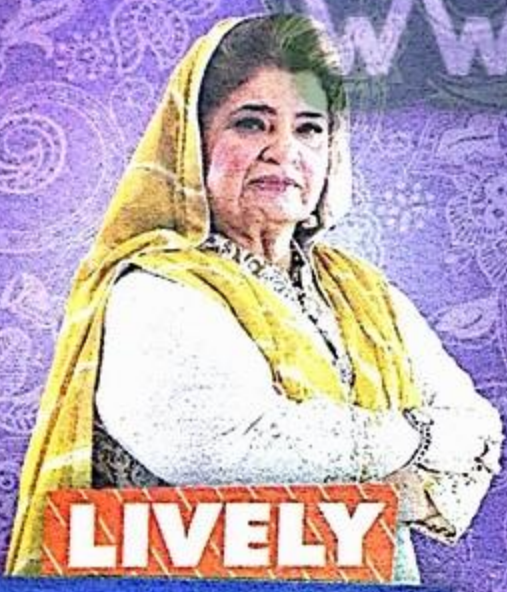
WWW.PAKSOCIETY.COM

**FIESTA FRUIT COCKTAIL.
A PARTY IN YOUR MOUTH.**



Del Monte Fiesta Fruit Cocktail is a delicious, fresh, and colorful mix of sweet pineapples, crunchy papaya, juicy cherries and chewy nata de coco which makes a healthy snack for the whole family!

WWW.PAKSOCIETY.COM



Japanese Beef and Rice Mould

Ingredients:

Undercut (strips)	300 grams
Garlic (chopped)	2 tbsp
Meat tenderiser	1/2 tsp
Dark soya sauce	3 tbsp
Brown sugar	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
White sesame seeds (roasted)	1 tbsp
Green chillies (finely cut)	2
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	2 tsp
Oil	2 tbsp + 1/2 cup
Rice (boiled)	as accompaniment

Method:

- Marinate undercut with sugar, soya sauce, meat tenderiser, 1/2 vinegar and 2 tbsp oil; set aside for 1/2 hour.
- Heat remaining oil in a wok; add sesame seeds, 1/2 garlic, and green chillies; fry for a few minutes.
- Add undercut; fry on high flame; dish out.
- Add rice, pepper, remaining garlic, remaining vinegar and salt in the same wok; cook for a few minutes; remove in a small bowl.
- Tightly press rice in bowl so that it sets; invert rice on a serving plate; arrange undercut around it; serve.

جپنیز بیف اینڈ رائس مولڈ

اجزاء:

300 گرام	انڈرکٹ (پٹیاں)
2 کھانے کے چمچے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 چائے کا چمچ	میٹ ٹینڈرائزر
3 کھانے کے چمچے	ڈارک سویا ساس
ایک کھانے کا چمچ	براؤن چینی
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ
ایک کھانے کا چمچ	سفید تل (بھننے ہوئے)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 چائے کے چمچے	نمک
2 کھانے کے چمچے + 1/2 پیالی	تیل
ہمراہ پیش کرنے کے لئے	چاول (اُبلے ہوئے)

ترکیب:

انڈرکٹ میں چینی، سویا ساس، میٹ ٹینڈرائزر 1/2 سرکہ اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر 30 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں باقی تیل گرم کریں۔ اس میں تل 1/2 لہسن اور ہری مرچیں ڈال کر چند منٹ تک بھونیں، پھر انڈرکٹ ڈالیں اور تیز آنچ پر بھون کر ڈش میں نکالیں۔ اسی کڑا ہی میں چاول، کالی مرچ، باقی لہسن، باقی سرکہ اور باقی نمک ملا کر چند منٹ پکا کر چھوٹے پیالے میں نکالیں، اسے چمچے سے دبا کر سیٹ کریں اور سرونگ پلیٹ میں پلٹ کر نکالیں۔ اس کے اطراف میں انڈرکٹ ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



بن روئے کی شاندار نمائش

ہم نیٹ ورک کے زیر اہتمام نیو پبلیکس سنیما کراچی میں ہم فلمز اور ایم ڈی فلمز کی پہلی پاکستان فلم انڈسٹری کی سب سے بڑی رومانوی فلم ”بن روئے“ کے شاندار پریمیہ اہتمام کیا گیا جس میں فنکاروں، میڈیا اور شو بیز شخصیات کی ایک بہت بڑی تعداد شرکت کی۔ شرکاء نے فلم کی پسندیدگی کا اظہار کرتے ہوئے پاکستانی سنیما کی بقا اور کی بحالی میں ہم نیٹ ورک کی کاوشوں کو خوب سراہا۔ شرکاء کی تواضع پائے ان وی اسکا کے تعاون سے پیش کئے گئے اسٹیکس اور مشروبات سے کی گئی۔



پتیسی ان پلگڈ کی جانب سے ایک شام کا اہتمام پتیسی ان پلگڈ کی جانب سے سوون پک کراچی میں ”میڈی ایشن“ کے تحت علی عظمت کے ساتھ ایک شام منائی گئی جس کا اہتمام باڈی بیٹ کی جانب سے کیا گیا۔ اس موقع پر انوشے اشرف آمنہ ملک، دیپک پروانی، رقیہ ہمایوں، عالمگیر، کرن زرین، امام مابین خان، مول شیخ، نادیہ مشتری، نازیہ ملک، نعیم الحق، رابعہ چوہدری، صائمہ اظہر، شہزاد کول، رضوی اور حسن رضوی سمیت بڑی تعداد میں لوگوں نے شرکت کی۔ اس موقع پر علی عظمت نے شاندار پرفارمنس کا مظاہرہ کیا۔ دوران تقریب شرکاء کو فکٹر فوڈز پیش کئے جاتے رہے۔



وائی بی کیو کے ملبوسات کی نمائش
معروف پاکستانی ڈیزائنر یوسف شیر قمریشی (وائی بی کیو) نے الیگز اسٹور پر اپنے ملبوسات
کی نمائش کا خصوصی اہتمام کیا جس میں عید کی مناسبت خوبصورت ملبوسات کی نمائش کی
گئی۔ مختلف شعبہ ہائے زندگی سے تعلق رکھنے والے افراد کی ایک بڑی تعداد سے جی اس
محفل میں یوسف شیر قمریشی کی 'سینسور' اور 'داعل شاہ دست' نامی انتظامات کو پیش کیا گیا
جسے ناظرین نے خوب سراہا۔ حاضرین کی تواضع بڑھکھٹ چائے سے کی گئی۔



پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے خصوصی پروگرام کا اہتمام
رمضان المبارک میں سماجی تنظیموں سے تعاون کے لئے پیوٹ پوائنٹ کی جانب سے
ایک خصوصی پروگرام کا اہتمام کیا گیا جس کے تحت کراچی سے تعلق رکھنے والی کچھ سماجی
تنظیموں نے پیوٹ پوائنٹ پر اسٹاز لگائے۔ اس مہم کے دوران حاصل ہونے والی آمدنی
کو فلاحی تنظیمیں فلاحی مقاصد کے لئے استعمال کرتی ہیں۔ مہم کا اختتام دولت رحمت اللہ
کی جانب سے دیئے گئے افطار میں ہوا جس میں شرکاء نے پیوٹ پوائنٹ کی اس کاوش کو
بے حد سراہا۔



ثانیہ مسقطیہ کا عید شہو
انکرم اسٹوڈیو کی جانب سے معروف پاکستانی فیشن ڈیزائنر ثانیہ مسقطیہ کا عید انتخاب
انکرم ڈولمن مال میں عوام کی ایک بڑی تعداد کے سامنے پیش کیا گیا۔ تقریب میں کئی
معروف اداکاروں، صحافیوں اور عوام کی بڑی تعداد نے شرکت کی۔ شرکاء کے لئے افطار
کا اہتمام کیا گیا تھا۔



نظر کمزور ہونے سے میری پڑھنے کی عادت
قریباً ختم ہو گئی تھی۔ CMS کا استعمال
میری کمزور نظر کا قدرتی علاج بن گیا۔“

CMS آئی ڈرائپس

آنکھوں جیسی نعمت کا تحفظ

CMS آئی ڈرائپس ذیابیطس جیسے عارضوں کے باعث لاحق ہونیوالی دھندلی
نظر اور موتیا بند کے علاج کے لئے بہت موثر ہیں۔ CMS آئی ڈرائپس کا
طویل عرصے تک مستقل استعمال اکثر صحت مند افراد کو موتیا بند سے محفوظ رکھتا ہے۔

موثر برائے:

- مطالعہ
- ٹی وی بینی اور فضائی آلودگی
- آنکھوں کی جلن کے لئے سکون بخش
- نظر کا تحفظ اور آنکھیں صاف و شفاف
- کمپیوٹر پر کام کی زیادتی کے باعث آنکھوں کی تھکن



Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature. For Health.

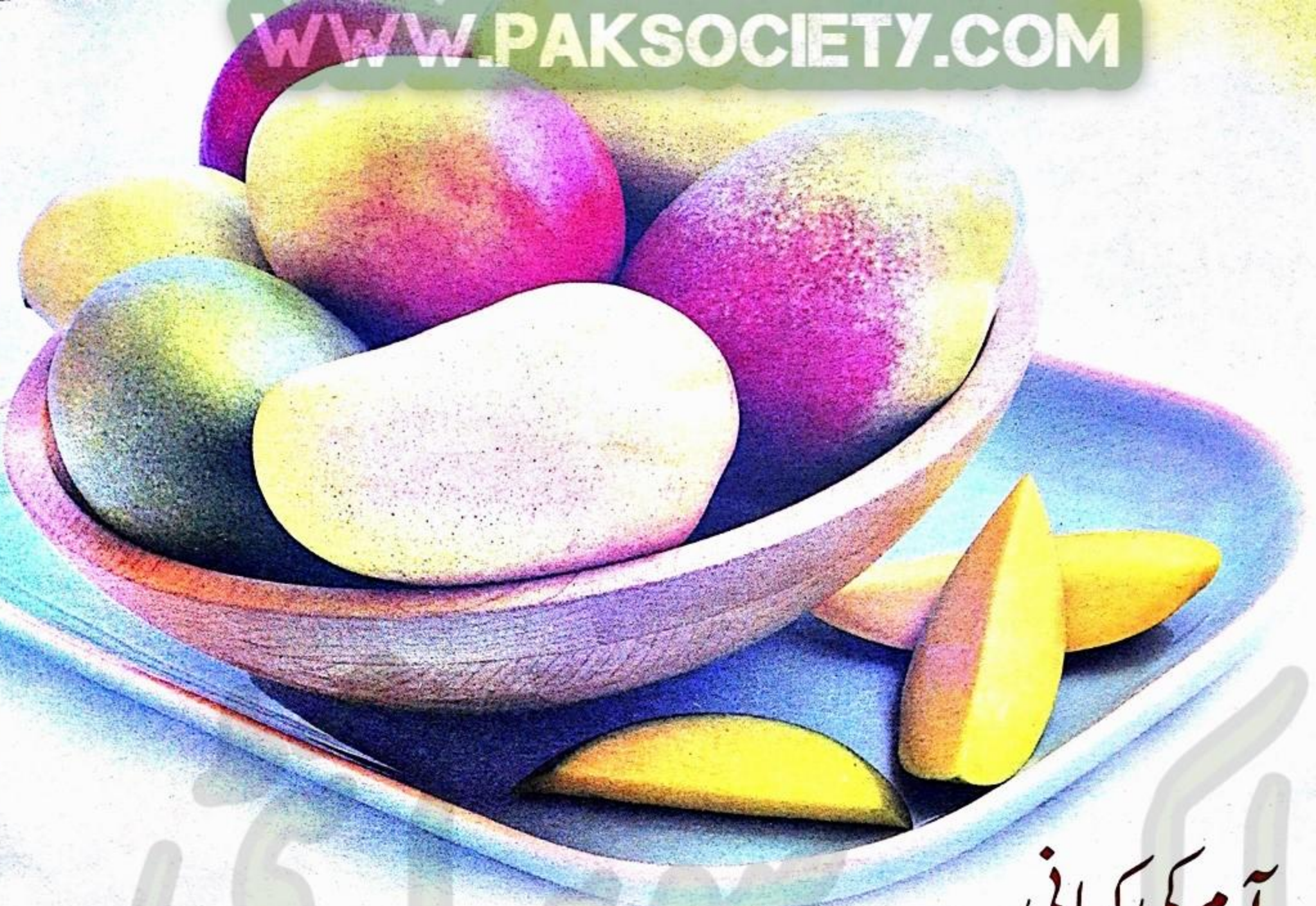
www.schwabepakistan.com



Dr. Hamid
General Homoeo (Pvt.) Ltd.

Arambagh Road, Karachi. Tel: 021-32211895
24-Allama Iqbal Road, Lahore. Tel: 042-36373107
www.drhamid-schwabe.com





آم کی کہانی

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا، امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو ”نغزاک“ کہتے ہیں

جہانگیر کا یہ قول مشہور ہے۔ ”کامل کے پھل بیٹھے ہونے کے باوجود ان میں سے ایک بھی میرے مطابق آم کے ذائقے کا ہمسر نہیں ہے۔“ شاہ جہاں کو بھی آم بے حد مرغوب تھے کہا جاتا ہے کہ دکن میں ایک بار بادشاہ نے ولی عہد پران کے پسندیدہ درخت کے آم کھانے کا الزام لگایا اور اس موسم کی پوری فصل کٹوا دی۔

برصغیر پاک و ہند میں سب سے ریلے آم پائے جاتے ہیں۔ لنگڑا، سندھڑی، انور رٹول، چونڑ، دسہری، ہمسار، شمر اور بہشت نامی آموں کے رنگ ہرے پیلے، سرخ، چستکبرے اور کھٹے بیٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے خوشبودار، خوش رنگ پھول انگوروں کے پھولوں سے مشابہہ ہوتے ہیں جو بہار کے موسم میں کھلتے ہیں۔ درخت پر اس کے پتے ظاہر ہونے کے ایک ماہ بعد اس میں کچے پھل آجاتے ہیں جنہیں اچار وغیرہ کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ عام طور پر پھل کو تیار ہونے سے پہلے ہی توڑ کر ایک مخصوص طریقے سے محفوظ کر لیا جاتا ہے۔ اس طریقہ کار سے تیار کئے گئے آم زیادہ لذیذ ہوتے ہیں اور برسات میں کھانے کے لئے مناسب بھی۔

عام طور پر آم کے درختوں میں سالہا سال تک پھل لگتے ہیں۔ آم کا ایک درخت کم از کم 4 سال تک پھل دیتا ہے۔ درخت کے گرد دودھ اور گڑ کا شیرہ بھی ڈالا جاتا ہے جس سے پھل مزید میٹھا ہوتا ہے۔

آم پورے برصغیر پاک و ہند میں کثرت سے نظر آتے ہیں اپنے موسم میں آم سے زیادہ کسی اور پھل کی خریداری نہیں کی جاتی۔ پاکستان میں بھی عمدہ آموں کی کاشت ہوتی ہے جسے پورے دنیا میں برآمد کیا جاتا ہے۔ ■

جیسے ہی موسم میں گرمی اترتی ہے فضا میں آم کی خوشبو سے مہکنے لگتی ہیں۔ پھلوں کے اس شہنشاہ کے آگے موسم کے باقی سارے پھل جیسے اپنی اہمیت کھو بیٹھے ہیں۔ ناشتے، دوپہر اور رات کے کھانوں کے دسترخوان، کچے آموں کی چٹنی اور اچار سے لے کر پکے ہوئے آموں تک سے سجے ہوئے نظر آتے ہیں۔

آم کو آج سے چار ہزار سال پہلے دریافت کیا گیا۔ امیر خسرو کے ایک شعر سے پتا چلتا ہے کہ ایرانی اس پھل کو ”نغزاک“ کہتے تھے۔ رنگ، خوشبو اور ذائقے میں آم کا کوئی ثانی نہیں، توران اور ایران کے بعض خوش خوراک اسے خربوزے اور انگوروں پر فوقیت دیتے ہیں۔

قدیم انڈیا میں ہر خاص و عام کی زندگی کے مختلف ادوار (پیدائش سے موت تک) میں خاصا عمل دخل ہوا کرتا تھا یعنی ہر اہم موقع پر آم کا استعمال کیا جاتا تھا۔ لوگوں کی حکمتوں اور دلچسپ تصورات نے اس پھل کو ”عام“ بنا دیا۔

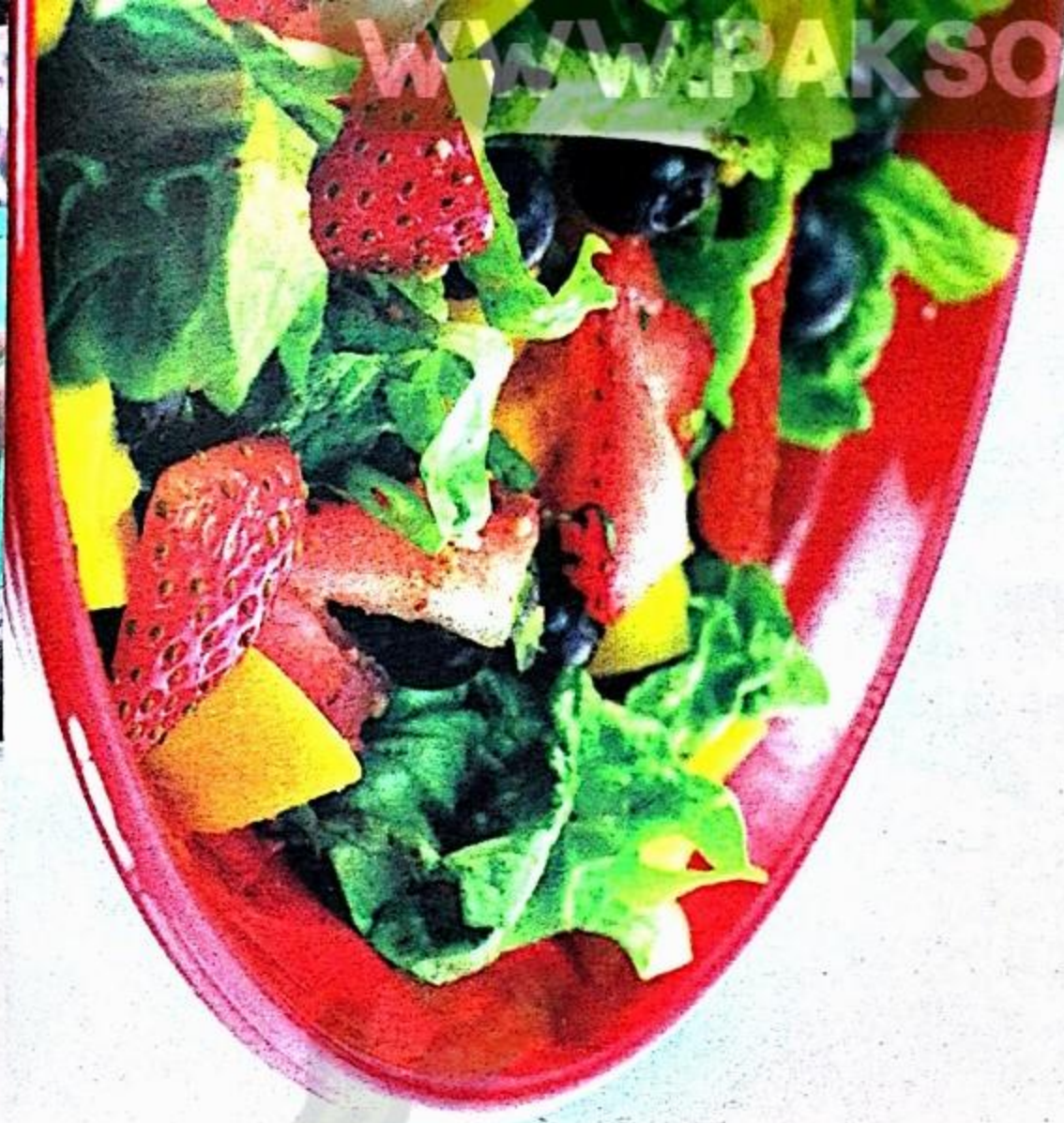
آم سے مشابہہ پھل کے نمونے ہڑپہ اور موئن جو دڑو سے دریافت ہوئے ہیں۔ اس کے علاوہ ابن بطوطہ اور ابن ہنکال کے سفر ناموں میں بھی آم کے درختوں اور پھل کا ذکر ہے۔ کہا جاتا ہے کہ کوئی ڈیڑھ ہزار سال پہلے ایک چائینز سیاح ہوان سان آم کو قدیم انڈیا سے باہر کی دنیا میں لے کر گیا۔ مغل شہنشاہوں کو یہ اس کے پھل مشرقی ایشیا میں چھوٹ جانے کا بڑا افسوس تھا اور غیر ملکی یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ شہنشاہ اور ان کے درباری ایک خطیر حصہ اس پھل پر خرچ کرتے ہیں۔ پورا دربار پھل کی سیاسی زبان پر مہارت رکھتا تھا۔ مورخین کے مطابق اکبری حکومت میں درجہ نگہ اور مشرقی انڈیا میں آم کے ایک لاکھ درخت لگائے گئے۔

کہا جاتا ہے کہ جہانگیر اور شاہ جہاں کو ہندوستانی آم نہایت مرغوب تھے اس حوالے سے



Amazing Benefits of Apple Vinegar & Pure Lemon Juice

*The Delicious Way
To Healthy Eating*



All Natural

Top Uses

KEY BRAND Apple Vinegar

- Lose Weight
- Lower Cholesterol
- Natural appetite suppressant
- Relieves heart burn
- Regulates pH balance in the body
- Clears skin
- Prevent acne

KEY BRAND Pure Lemon Juice

- Aids in digestion
- Increase concentration
- Cleansing the Blood
- Flushes Liver and Kidneys
- Makes hair shiner and stronger
- Good source of Vitamin C
- For Glowing skin

Email: rossmoor@cyber.net.pk

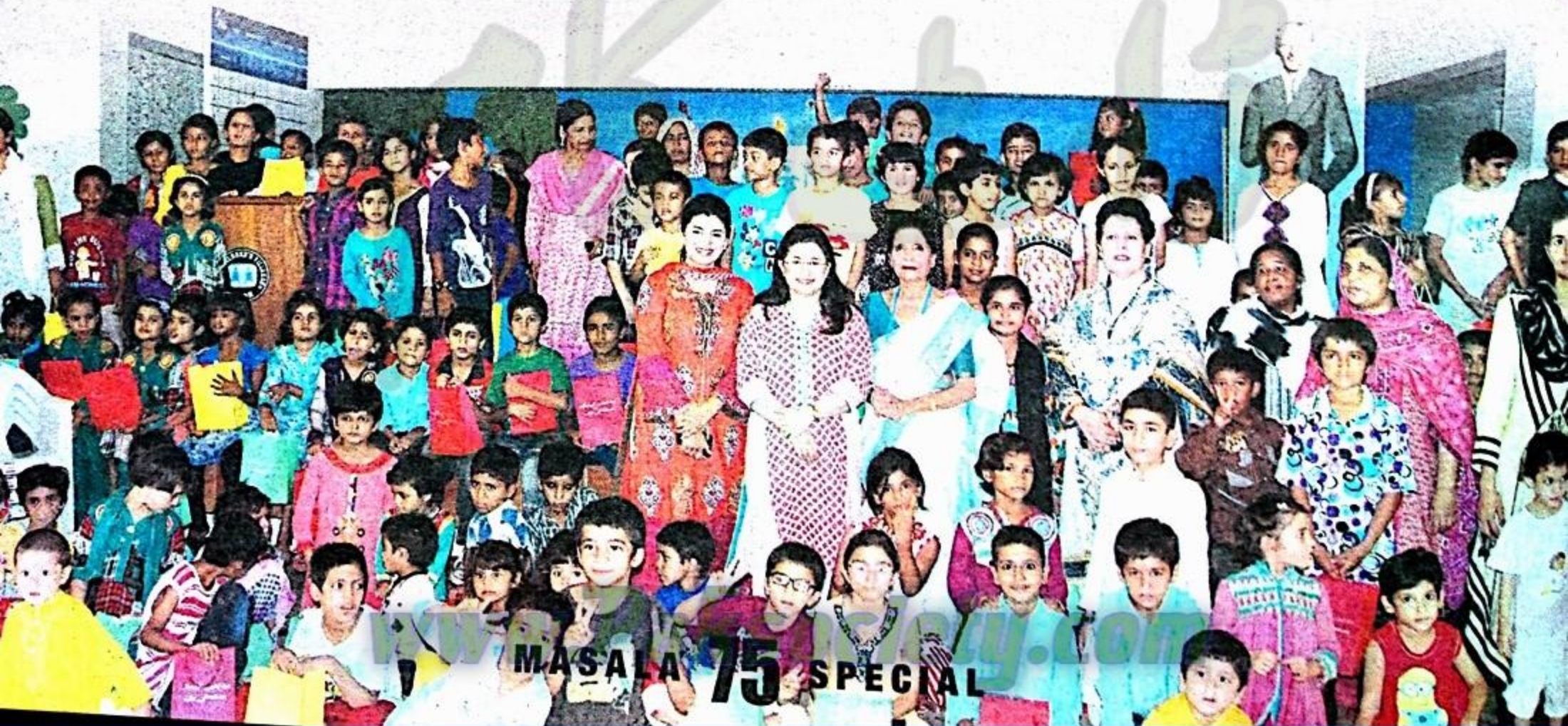


عید اپنوں کے سنگ

”ہم مصالحہ“ کی ٹیم کا ایس او ایس چلڈرنز ویلج کا دورہ بچوں کے ہمراہ عید کی خوشیاں منائی گئیں شازیہ انوار

عید الفطر نام ہے خوشیوں کا یہ ایک ایسا تہوار ہے جس میں لوگ کوشش کرتے ہیں خوشیاں تقسیم کرنے کی۔ ایک ایسی ہی کوشش ”ہم مصالحہ“ نے بھی کی۔ ”ہم مصالحہ“ کی ٹیم نے اپنے مشہور و معروف اور ہرلعزیز شیفس کے ساتھ ایس او ایس چلڈرنز ویلج کراچی کے بچوں کے ساتھ ایک دن گزار کر انہیں عید کی خوشیوں میں خوش ہونے کا موقع فراہم کیا۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج ایک بین الاقوامی ادارہ ہے جس میں ان بچوں کی کفالت کی جاتی ہے جو ماں باپ کے سائے سے محروم ہوتے ہیں۔ اس نوع کا پہلا ویلج 1949ء میں آسٹریا میں ڈاکٹر ہرمن جیمین نے قائم کیا تھا۔ 2 جنوری 1978ء کو اس وقت کے صدر پاکستان نے لاہور میں اس نوعیت کے پہلے چلڈرنز ویلج کا افتتاح کیا۔ پاکستان دنیا کا ساتھواں ملک تھا جہاں اس ادارے کی شاخ قائم ہوئی تھی۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج یتیم اور متروکہ بچوں کو گھر اچھی پرورش اور زندگی کے مساوی مواقع فراہم کرتا ہے۔ یہ بچے خود کفیل ہونے تک ایس او ایس کی نگہداشت میں رہتے ہیں۔ ایس او ایس چلڈرنز ویلج ایسے بچوں کے لئے محبت اور دیکھ بھال کا ماحول پیدا کر کے انہیں ایک خاندان کا احساس فراہم کرتا ہے۔

”ہم مصالحہ“ نے اس سال عید کا دوسرا دن ایس او ایس چلڈرنز ویلج میں گزارنے کا فیصلہ کیا۔ عید کے دوسرے دن کی صبح مصالحہ کی ٹیم اپنے شیفس زبیدہ طارق، زارنگ سدھو اور میزبان عبیل جاوید کے ہمراہ ایس او ایس چلڈرنز ویلج پہنچی جہاں بچوں نے ان کا پُر جوش استقبال کیا۔ اس موقع پر مصالحہ کی ٹیم نے بچوں کو مصالحہ کی جانب سے تحائف پیش کئے۔ مصالحہ کے شیفس بچوں کے دلچسپ سوالوں کے مزے دار جواب دیئے۔ اس موقع پر بچوں کی ہر دل عزیز زبیدہ آپ نے بچوں کے لئے مزید ارا پکوان بھی تیار کئے۔ بچوں نے پکوان کی تیاری میں اُن کا بھر پور ساتھ دیا۔ بچوں کے ہمراہ ایک مزے دار اور یادگار دن گزارنے کے بعد مصالحہ کے شیفس نے واپسی کی راہ لی۔ ■



MASALA 75 SPECIAL



Coats
Pakistan

WWW.PAKSOCIETY.COM



وہ دھاگے جو بھرتے ہیں خوابوں میں رنگ

برسوں سے آپ کو بھروسہ ہے بین الاقوامی معیار کے حامل اینکر دھاگوں پر۔
ویدان کی اعلیٰ کوالٹی، مسلسل دستیابی اور آپ کو چاہئے رنگوں کی ضمانت کیونکہ
صرف اینکر کو ہی حاصل ہے دھاگے بنانے کی اصل مہارت۔
اب آپ کے لیے 200 سے زائد فاسٹ اور ایک سے بڑھ کر ایک رنگ۔
سولڈ، شیڈڈ اور ملٹی کلرز میں دستیاب ہے۔

J & P Coats Pakistan (Private) Limited
A member of Coats plc, UK

UAN: 111-115-115

www.coats.com

اینکر ایمبرائیڈری کلب کی فری ممبر شپ حاصل
کرنے کے لیے دیئے گئے نمبر پر کال کیجئے۔



گھر چمکائیں کھانے کی چیزوں سے

کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں

ویسے تو ہم ٹمائو کچپ چیزوں کے ساتھ کھانے کے لئے استعمال کرتے ہیں لیکن کیا آپ کو معلوم ہے کہ ہم ٹمائو کچپ سے تانبے کی اشیاء چمکائی جاسکتے ہیں؟ یہ بات سننے میں عجیب ضرور لگے گی لیکن یہ حقیقت ہے کہ صرف ٹمائو کچپ ہی نہیں بلکہ کھانے کی بہت ایسی چیزیں ہیں جو گھریلو اشیاء کی صفائی کے لئے بھی بے مثال ہیں۔

کیلے کے چھلکے چاندی کو پالش کرنے کے لئے بہترین

کیلے صحت کے لئے بہترین ہیں تو اس کے چھلکے بھی بہت کام کے ہیں انہیں ضائع نہ کریں۔ اگر آپ کے چاندی کے برتنوں پر کسی وجہ سے زنگ لگ رہا ہے تو کیلے کے چھلکوں کو ان برتنوں کے زنگ زدہ حصوں پر رگڑیں۔ چند ہی منٹوں میں برتن کی چمک دمک آپ کو حیران کر دے گی۔

کھیرے کے چھلکے سے نشانات مٹائیں

کھیرے کے چھلکے صفائی کے لئے انتہائی بہترین چیز ہیں۔ اس کے چھلکوں کے ذریعے میز کی اوپری سطح اور دیواروں پر لگے داغوں کو صاف کیا جاسکتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ اگر آپ ہاتھ روم میں لگے شیشے کو دھندلاہٹ سے بچانا چاہتے ہیں تو بس ان پر کھیرے کے چھلکے رگڑ دیں اور پھر کمال دیکھیں۔

اپنے تانبے کے برتنوں کو کچپ سے چمکائیں

تانبے کے برتنوں کو چمکانے کے لئے کپڑے میں ٹمائو کچپ لگائیں۔ تانبے کے برتنوں کو اس کپڑے میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ ٹمائو کچپ میں موجود تیزابیت تانبے میں لگے زنگ کو صاف کر کے انہیں بالکل نیا جیسا بنا دے گی۔

سیخوں کی صفائی کے لئے پیاز ہے بہترین

جو لوگ گھر میں باریبی کیونے بناتے ہیں ان کے لئے سیخوں یا سلاخوں والی انگلیٹھی کی صفائی بہت بڑا مسئلہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلے کا ایک انتہائی آسان حل موجود ہے۔ انگلیٹھی کو گرم کریں اور پھر ایک بڑے سے کانٹے میں پیاز کو پھنسا کر اس سے سلاخوں کی صفائی کریں۔

اخروٹ سے لکڑی کے فرنیچر کی خراشیں دور کریں

اخروٹ کی گرمی کھانے میں تو مزے دار ہوتی ہی ہے لیکن اس کا ایک اور دلچسپ استعمال یہ ہے کہ اسے لکڑی کے فرنیچر کی خراشوں پر رگڑیں پھر خراشوں کے اوپر 5 منٹ تک اپنی انگلی پھیریں تاکہ اخروٹ سے نکلنے والا تیل اس میں داخل ہو سکے آخر میں ایک نرم کپڑے کو اس جگہ کو رگڑیں انتہائی حیرت انگیز طور پر لکڑی کا وہ حصہ خراش سے بالکل پاک ہو جائے گا۔



KETCHUP!

Silly

KANAS

Kanas Tomato Ketchup available at all Tehzeeb outlets and other leading stores.



هرى هجى خاص!

Signature Brand By:



Islamabad - Rawalpindi

bd | 1111-KANAS(52-627) | info@kanas.pk | kanas.pk | kanas.pakistan



اٹھائیں فائدہ پیتے سے

صحت مند اجزاء سے بھرپور پیتا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے

کو عمدہ طریقے سے ہضم کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے اسی وجہ سے جب غذائیت سے بھرپور چیزیں باآسانی ہضم ہونے لگتی ہیں تو جسم سے بڑھاپے کی علامات بھی ختم ہونے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ پیتا آنتوں کو صاف رکھتا ہے پیتے کا رس پینے سے بڑی آنت صاف رہتی ہے۔ پیتے میں موجود ریشہ آنت کے زہریلے سرطانی عناصر کے خلاف مزاحمت کر کے انہیں ختم کر دیتا ہے۔ حقیقت میں یہ زہریلے سرطانی عناصر کو بڑی آنت سے بہا کر نکال دیتا ہے اور مانع تکسید ہونے کی بنا پر زہریلے اثرات کا خاتمہ بھی کر دیتا ہے۔

پیتے کے مانع تکسید اجزاء کو لیسٹروں کو کم کرتے ہے۔ جب کو لیسٹروں آکسیجن کے ساتھ مل جاتا ہے تو رد عمل کے طور پر شریانوں میں خون کے گچھے بننے لگتے ہیں جن کی وجہ سے حملہ قلب اور فالج ہو جاتا ہے۔ پیتے میں موجود ریشہ کو لیسٹروں کو کم کر کے ان امراض کے خطرے کو کم کرتا ہے۔

صحت مند اجزاء سے بھرپور پیتا جلد کی دیکھ بھال اور حفاظت کے لئے بہترین ہے اس کا استعمال جلد کو صحت مند چمکدار اور نرم و ملائم بناتا ہے۔ پیتے کو ٹکڑوں کو جسم کے جلے ہوئے حصوں پر لگانے سے زخم جلد مندمل ہو جاتے ہیں۔ اس سے مہاسوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ پیتا کھانے اور جلد پر لگانے سے جلد کی رنگت نکھرتی ہے۔ یہ جسم کو پانی کی کمی کے خطرے سے بھی بچاتا ہے۔ ■

پیتے کو فارسی میں پیتا اور انگریزی میں پاپایا (papaya) کہتے ہیں۔ یہ پاکستان اور ہندوستان سمیت دیگر گرم علاقوں میں پیدا ہوتا ہے۔ تاریخ کے آغاز سے ہی گرم ممالک کے لوگ پیتے سے واقفیت رکھتے ہیں۔ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش سے قبل اور بعد تک جنگلی حسینائیں اپنی جلد کو نرم بنانے، جھائیوں اور داغ دھبوں سے محفوظ رکھنے کے لئے پیتے کا گوذا استعمال کیا کرتی تھیں۔

تحقیقی ماہرین کا کہنا ہے کہ پیتے کے مسلسل استعمال سے دل کے امراض سے بچا جاسکتا ہے۔ پیتے کے بیج گردوں کے افعال کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ پیتے کے استعمال سے ذیابیطس کو قابو کرنے میں مدد ملتی ہے۔

پیتا سرطان سے بچانے میں مدد کرتا ہے۔ پیتے میں موجود مانع تکسید اجزاء سرطان پیدا کرنے والے خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔ حیاتی تین ج اور ہ (سی ای) اور بیٹا کیروٹین مانع تکسید ہیں جو نہ صرف ہر قسم کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں بلکہ جسم سے سوزش اور سوجن کو کم کرنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

پیتے میں موجود پاپین (papain) نامی خامرہ (enzyme) غذا کو ہضم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پاپین غذا میں شامل لحمیات کو حل کر کے اسے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

معالجین کا ماننا ہے کہ پیتا وقت سے پہلے آنے والے بڑھاپے کو روکتا ہے۔ پیتے میں چونکہ غذا

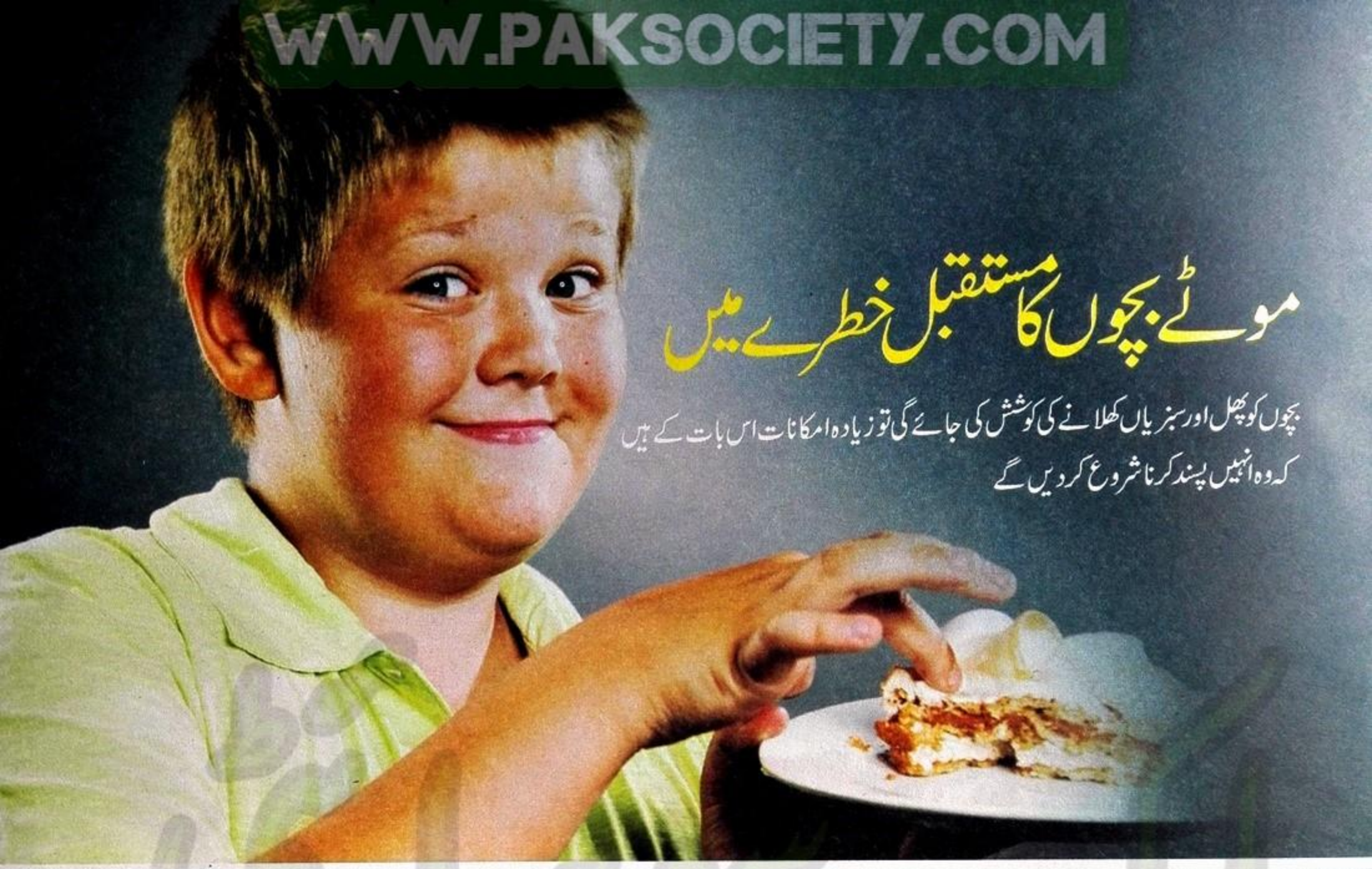
Natural Milk

from European farms



Bring the real taste home





موٹے بچوں کا مستقبل خطرے میں

بچوں کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ انہیں پسند کرنا شروع کر دیں گے

بعض ماہرین کہتے ہیں کہ پہلے ایک سال کے دوران بچے کے وزن کے بارے میں زیادہ فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں ہے اور یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ایک شیرخوار فریبہ اور صحت مند بچے اور ایک ذرا بڑی عمر کے فریبہ بچے یا موٹے نوجوان میں بڑا فرق ہے۔ اس کے علاوہ یہ بھی جان لینا چاہئے کہ عمر کے پہلے 2 سال کے دوران بچے کے دماغ کی جوش و نما ہوتی ہے اس کے لئے اسے غذا میں چربی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر کس عمر میں بچے کے موٹاپے کی فکر کی جائے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر 4 سال کی عمر میں بھی بچے میں موٹاپا موجود ہے تو پھر والدین کو اس کے علاج کے بارے میں سوچنا چاہئے۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ بچے کے وزن کو زیادہ یا بچے کو موٹا کب کہا جائے گا۔ ماہرین کے مطابق اس کے لئے بچے کے قد اور وزن کو اس پیمانے پر جانچا جائے جو ماہرین نے قد اور وزن کی مناسبت کو پیش رکھتے ہوئے تیار کیا ہے۔ اگر بچے کا وزن اس کے قد کی مناسبت سے درست نہیں یعنی زیادہ ہے تو بہتر ہوگا کہ معالج سے رجوع کیا جائے۔

بچے کی غذا کے بارے میں والدین کی سوچ مثبت ہونی چاہئے۔ نہ بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں ان کی پسندیدہ غذا خوب کھلائیں اور نہ ہی ان سے ناراض ہو کر انہیں ان کی پسندیدہ غذا سے محروم کریں۔ موٹاپے کے خوف سے اگر بچوں کو کم چکنائی والی غذا دی جائے تو اس طرح بچوں کی نشوونما خطرے میں پڑ جائے گی اس لئے ان کے لئے متوازن خوراک کا انتخاب کیا جانا ضروری ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق بچپن میں موٹاپے کی ایک اہم وجہ بچوں کا ورزش نہ کرنا اور بھاگ دوڑ سے کترانا بھی ہوتا ہے۔ انہیں اس جانب مائل کیا جانا چاہئے۔

تحقیق سے پتہ چلا ہے کہ اکثر موٹے بچے نہ صرف بد مزاج ہوتے ہیں بلکہ اپنے آپ کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں لہذا والدین کو چاہئے کہ بچے کے مسائل کے بارے میں ان سے گفتگو کرتے رہیں تاکہ ان میں یہ احساس پیدا ہو کہ ان کے مسائل کو سمجھنے اور انہیں حل کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

بچوں کے حوالے سے ماؤں کا سب سے بڑا اور اہم مسئلہ ان کی خوراک کا ہوتا ہے۔ بچوں کو ان کے پسندیدہ کھانے کھلا کر موٹا کرنے کی خواہش مند مائیں ان کے چھوڑے ہوئے کھانے کھا کھا کر خود اپنا وزن بڑھا لیتی ہیں۔ بچے تو بچے ہیں وہ اس وقت تک کھانا کھا کر نہیں دیتے جب تک انہیں اپنی مرضی کا کھانا مل جائے۔ بچوں کا پیٹ بھرنے کے چکر میں مائیں انہیں جنک فوڈ اور دیگر ایسے کھانے بھی پیش کر دیتی ہیں جو ان کی صحت کے لئے مفید نہیں اور انہیں موٹاپے کی جانب مائل کر دیتے ہیں۔ پورا کھانا کھلانے کی خواہش میں مائیں بچوں کو بہت زیادہ اور وقتاً فوقتاً کھانا کھلانا معمول بنا لیتی ہیں ایسے بچے بہت زیادہ موٹاپے کی جانب مائل ہو جاتے ہیں جو یقیناً ان کے لئے بہتر نہیں ہے۔ کھانے پینے کے معمولات میں اضافہ بچوں کو نہ صرف موٹاپے کی طرف مائل کرتا ہے بلکہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ اکثر اوقات شدید بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہوتا ہے۔

بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کو عالمی ادارہ صحت نے ایک سنگین مسئلہ قرار دیتے ہوئے خبردار کیا ہے کہ اگر بچوں کے بڑھتے ہوئے موٹاپے کو روکنے کے لئے کوئی بھرپور اور مربوط منصوبہ بندی نہیں کی گئی تو یہ سنگین صورت حال اختیار کر سکتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کی جانب سے جاری کردہ رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ دنیا بھر میں فریبہ بچوں کی تعداد 1990ء میں 3 کروڑ 10 لاکھ تھی اگر موجودہ صورت حال جاری رہی تو 2050ء تک دنیا بھر میں فریبہ بچوں کی تعداد 7 کروڑ تک پہنچ جائے گی۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ بچوں میں بڑھتے ہوئے موٹاپے کو روکنے کے لئے مناسب حکمت عملی اختیار کرنا ہوگی۔

بچوں میں موٹاپے کی شرح روکنے کے لئے ضروری ہے کہ بچوں کو زیادہ نہیں بلکہ صحت بخش کھانے کھلائے جائیں اور ان کی غذا پر شروع ہی سے اثر انداز ہونے کی کوشش کی جائے مثلاً یہ کہ ایک سال کی عمر سے بچے کو پھل اور سبزیاں کھلانے کی کوشش کی جائے گی تو زیادہ امکانات اس بات کے ہیں کہ وہ ان چیزوں کو پسند کرنا شروع کر دے گا اور پھر یہ سلسلہ تازہ نگاری جاری رہے گا۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ بچوں کو وہی کھلائیں جو خود کھا رہے ہوں۔



Friendship is all about sharing
Happy Friendship Day



www.paksociety.com





قدرتی اجزاء سے پائیں کیل مہاسوں سے پاک جلد

غذوہ کے اخراج میں تبدیلی، غیر معیاری میک اپ، تیز مریج مصالحے، چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال کیل مہاسوں کا باعث ہوتا ہے

انڈے کی سفیدی اور لیموں کا ماسک
ایک انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس ملائیں۔ اسے 15 منٹ کے لئے چہرے پر لگائیں، شوکھ جائے تو چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک نہ صرف دانوں کی وجہ سے ہونے والی جلن دور کرتا ہے بلکہ دانوں کے خلاف مزاحمت بھی کرتا ہے۔

میٹھے سوڈے کا ماسک
منہ دھونے کے بعد ہاتھ میں چٹکی بھر سوڈا لیں اور اس میں تھوڑا سا پانی ملا کر چہرے پر لگائیں۔ خشک ہو جائے تو پانی سے منہ دھولیں۔ یہ چہرے سے تمام گرد و غبار اور اضافی چکنائی کو ہٹا دیتا ہے۔ اسے دن میں کئی مرتبہ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

دہی اور شہد کا ماسک
ایک کھانے کے چمچ شہد کو ہلکا سا گرم کر لیں اس میں ہم وزن دہی پھیٹ کر زیادہ ایکنی والے حصوں پر لگائیں۔ 15 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک جلد کو خشک نہیں کرتا اور تمام اقسام کی جلد کے لئے نہایت مفید ہوتا ہے۔

لبسن کا ماسک
لبسن کے 8 جودوں کو چھیل کر پھیلئیں اور تھوڑا سا شہد شامل کر لیں تاکہ لبسن کی بو ختم ہو جائے۔ اس آمیزے کو چہرے پر لگائیں اور 15 منٹ کے بعد نیم گرم پانی سے منہ دھولیں پھر روئی کو سر کے میں ہلکا سا بھگو کر چہرے پر لگائیں۔ لبسن ایکنی کے لئے بے حد مفید ہے کیونکہ یہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے۔

باقی آئندہ

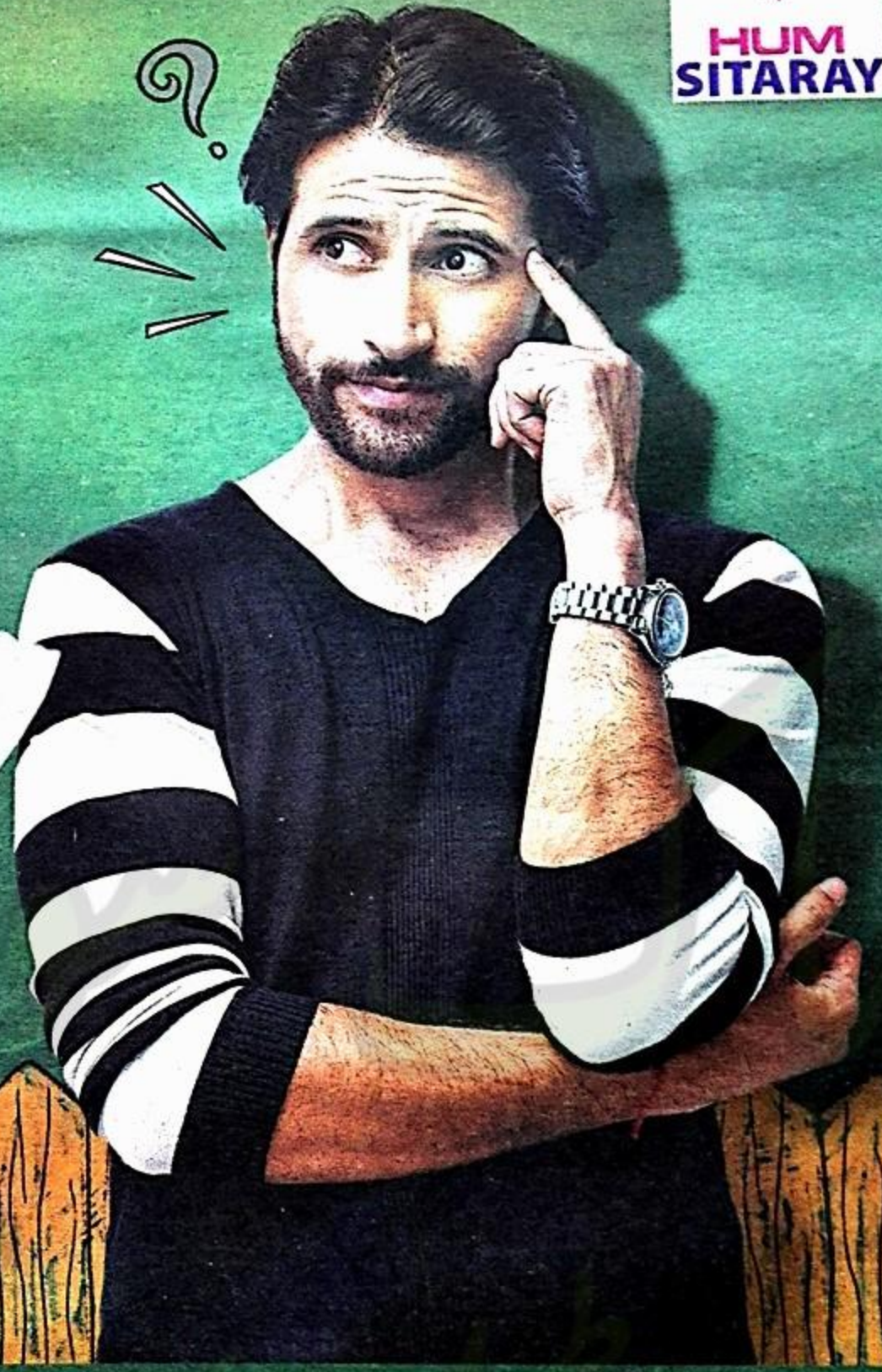
ایکنی یا جلد پر پیدا ہونے والے دانے عام جلدی مسئلہ ہے۔ اس سے نہ صرف خوبصورتی متاثر ہوتی ہے بلکہ چہرہ بدنما داغ دار اور بے رونق دکھائی دیتا ہے۔ عام طور پر کم عمر لڑکے اور لڑکیاں اس مسئلے کا شکار نظر آتے ہیں۔ ایکنی کی اہم وجوہات میں غذوہ کے اخراج میں تبدیلی، جلد کے چکنائی پیدا کرنے والے غذوہ کا متحرک ہو جانا، جلد کے دیکھ بھال نہ کرنا، غیر معیاری میک اپ کا کثرت سے استعمال اور کھانے پینے میں بے احتیاطی، تیز مصالحے دار چٹ پٹی اور مرغن غذاؤں کا استعمال بھی شامل ہے۔ جلد کو بے داغ اور صاف ستھرا بنانے کے لئے قدرتی اشیاء سے بنے ہوئے ماسک اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

شہد اور سیب کا ماسک
ایک سیب کو کدو کوش کر کے 2 کھانے کے چمچ شہد ملا لیں۔ اسے 20 منٹ تک چہرے پر لگائیں پھر چہرہ دھولیں۔ یہ ماسک خشک نہیں ہوگا لہذا اسے زیادہ دیر تک چہرے پر لگانے رکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔

جو اور تلیسی کا ماسک
2 کھانے کے چمچ تلیسی کے پتوں کو ایک پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھیں۔ جب پانی تھوڑا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اسے چھان لیں۔ اسے 3 کھانے کے چمچ جو کے آٹے میں ملا لیں۔ اس آمیزے کو 20 منٹ تک چہرے پر لگا کر رکھیں پھر منہ دھولیں۔

ناریل اور گلیسرین کا ماسک
ایک چائے کا چمچ نل کو 5 پونے کے چوں کے ساتھ پھیل لیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا ناریل 2 کھانے کے چمچ گلیسرین اور 1/2 چائے کا چمچ لوک کا تیل ملا لیں۔ اسے 30 منٹ تک چہرے پر لگائیں اور صاف پانی سے دھولیں۔

HUMSITARAY brings some of the biggest
international stars to your screen



عجیب داستان ہے یہ

MON - FRI 10:30 PM

Producer: Ekta Kapoor



www.humsitaray.tv [/humsitaray](https://www.facebook.com/humsitaray) [/humsitaray](https://www.youtube.com/humsitaray)

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://www.paksociety1.com) [PAKSOCIETY](https://www.facebook.com/paksociety)



آڑو کھائیں اور صحت پائیں

آڑو ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے

لانے کا اہم سبب ہے۔ یہ دوران خون کو توازن میں رکھتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ آڑو میں موجود ریٹے کی کثرت اور حیاتین اے انسان کو سرطان جیسے مہلک مرض سے بچاتے ہیں۔ اس پھل میں حیاتین سی کی موجودگی دل کی بیماریوں سے بچاتی ہے یہ کھانسی کے لئے بھی مفید ہے۔ آڑو کھانے سے پیٹ کے کیڑے نکل جاتے ہیں۔ آڑو معدے اور جگر کے لئے طاقت بخش ہے۔ اگر جسم میں خون کی کمی ہے تو نہار منہ خوب پکا ہوا ایک آڑو کھائیں اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد ایک گلاس پانی پی لیں، تاہم کمزور ہاضمے والوں کے لئے آڑو چھلکے سمیت کھانا نقصان دہ ہے۔

آڑو جلد کی حفاظت کرتا ہے اور اُن وجوہات کو روکتا ہے جن سے چہرے کو نقصان پہنچتا ہے۔ آڑو خاص طور پر آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے اور جھڑیوں کے خاتمہ کے لئے بیرونی طور پر خوبصورتی کی دیکھ بھال کرتا ہے۔ آڑو کے رس کا استعمال جلد کو نرم و ملائم کرتا ہے۔

وزن میں کمی کے خواہشمندوں کو چاہئے کہ روزانہ کھانے کی منصوبہ بندی میں آڑو کو شامل کر لیں۔ ایک آڑو میں 86 حرارے ہوتے ہیں جب کہ اس میں چربی بھی نہیں ہوتی، اسی وجہ سے اسے ڈائٹ پلان میں شامل کرنے کے لئے بہترین پھل سمجھا جاتا ہے۔

ریٹا، میٹھا اور مہک سے لبریز آڑو مختلف ذائقوں کے ساتھ بہت پسند کیا جاتا ہے۔ اس پھل کا آبائی وطن چین ہے۔ اسے میٹھوں، سلاڈ، جیم اور جیلی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ آڑو کو بنیادی طور پر ذائقے کی اضافی خوراک کے طور پر مانا جاتا ہے، یعنی یہ ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو انسانی صحت کے لئے مکمل خوراک کا درجہ رکھتا ہے۔ آڑو موسم گرما میں کثرت سے پیدا ہونے والا خشک و سرد تاثیر کا حامل پھل ہے۔ یہ آنکھوں کو مخصوص غذائی اجزاء فراہم کرنے میں بہت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ مضبوط آنکھوں کے لئے ماہرین نے آڑو کی افادیت کو بھی تسلیم کیا ہے۔ آڑو بیٹا کیریوٹین کے مجموعے کے ساتھ جسم کے تمام حصوں میں خون کی گردش کو بڑھانے کے علاوہ آنکھوں کے پٹھوں کی فعالیت کو بہتر بناتا ہے۔

آڑو جسم میں موجود زہریلے مادوں کے خاتمے کے لئے بہترین پھل ہے۔ اس میں موجود غذائی ریٹے اور پوٹاشیم گردوں کو بہتر کرتے ہیں۔ ماہرین کا ماننا ہے کہ آڑو کے غذائی اجزاء السر کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔ یہ گردوں کی صفائی کے لئے بھی اہمیت کا حامل ہے۔

آڑو میں حیاتین اے، سی، ای، فولاد، جست، میگنیشیم اور کیلشیم کا خزانہ پایا جاتا ہے۔ آڑو معدے کی تیزابیت کو دور کر کے نیا خون پیدا کرتا ہے، گرمی کی شدت سے ہونے والی جلدی سوزش سے نجات دلاتا ہے، قبض ختم کرنے، کمزور نظام ہضم درست اور سانس کو ترتیب میں

WWW.PAKSOCIETY.COM



MONDAYS 8:00 PM

تحریر: راحت جمیل | پروجیکٹ ہیڈ: مومنہ ڈرید | ہدایات و پیشکش: آمنہ نواز خان
کاسٹ: عدنان صدیقی، ارمینہ رانا، ثمن انصاری، صبا فیصل، بہروز سنواری



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

مصالحہ پس

☆ دہی ایک حیرت انگیز کلنزر ہے جو چہرے اور سر کی جلد کو صحت مند رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ دہی کو کچھ دیر کے لئے چہرے پر لگائیں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ چند بار کے استعمال سے چہرہ صاف اور شاداب ہو جائے گا۔

☆ آلو یا انڈے اُبالنے کے لئے المونیم کے بجائے اسٹیل کے برتن استعمال کریں۔ المونیم کے برتن انڈے اور آلو اُبالنے سے کالے پڑ جاتے ہیں۔

☆ دودھ جل جائے تو اُس کی بد بو کو مکمل طور پر ختم نہیں کیا جاسکتا، البتہ ایک کلو دودھ میں ایک چائے کا چمچ کاربن فلور ملانے سے دودھ میں جلنے کی بد بو کسی حد تک کم ہو جاتی ہے۔

☆ اگر سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو اس میں سارا گرم مصالحہ نہ ڈالیں (صرف دارچینی، بڑی الائچی، سفید زیرہ اور ایک عدد لوگ) پیس کر ڈالیں اور مناسب حد تک گھی نتھار لیں۔ سالن سے خوشبو بھی بہت آئے گی اور نمک مرچ بھی مناسب ہو جائے گی۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں، خشک اور بے رونق ہوں تو 2 کھانے کے چمچے سمندری نمک ایک لیٹر اُبلتے ہوئے پانی میں ملا دیں، پھر ٹنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ ہر روز سر کی جلد پر اس سے ماش کریں۔ ایک گھنٹے کے بعد بال شیمپو کر لیں۔

☆ جینز کے ملبوسات دھوتے وقت ایک بالٹی پانی میں 4 کھانے کے چمچے سرکہ ڈال دیں تو ان کا رنگ خراب نہیں ہوگا۔

☆ بلینڈر سے لہسن اور پیاز کی بد بو ختم کرنے کے لئے پانی اور ایک کھانے کا چمچ سرکہ ڈال کر 2 منٹ کے لئے بلینڈر چلائیں پھر پانی پھینک کر بلینڈر کو دھولیں، بد بو ختم ہو جائے گی۔

☆ بکری کا دودھ بخار کے مریضوں کے لئے بہت فائدہ مند ہے۔ اگر تیز بخار ہو تو بکری کا دودھ ہاتھ پیروں اور سر پر ملیں۔ اس عمل سے بخار فوری طور پر اتر جائے گا۔

☆ مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرنے کے لئے ایک چائے کے چمچے شہد کو 1/2 گلاس سفید سرکہ میں ملا کر کھائیں کریں۔

☆ اگر بال تیزی سے جھڑ رہے ہوں تو سیاہ زیرے کو ہلکی آنچ پر اس حد تک پکائیں کہ وہ جل کر بھڑ بھڑا ہو جائے، پھر اس میں زیتون کا تیل ملا کر ایک بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو بالوں میں لگا کر خوب اچھی طرح سے ماش کریں اور 20 منٹ کے بعد بال دھولیں۔ یہ نسخہ گج پن کے لئے بے مثال تصور کیا جاتا ہے اور اس کے مسلسل استعمال سے نئے بال بھی نکل آتے ہیں۔



Poora Pakistan Raha Hai Bol Hashmi Ispaghool



**Hashmi[®]
Ispaghool**
Husk

Natural fibre for
bowel regulation
and reduction of
blood cholesterol



روزانہ ہاشمی اسپغول
قدرتی فائبر کا استعمال رکھے

✓ معدے کو صاف

✓ بلڈ شوگر کا لیول برقرار

✓ کولیسٹرول کو کم اور دل کو صحت مند

✓ قبض سے دور اور نظام ہضم کو درست

www.Paksociety.com

Daily Lo  Fit Raho



www.hashmisurma.com



HashmiSince1794



ٹوٹکے



سبزیاں تازہ رکھنے کے لئے

سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تازہ رکھنے کے لئے تھوڑے سے پانی میں 2 کھانے کا چمچ سفید سرکہ ملائیں اور اسے سبزیوں پر چھڑک دیں۔



گوشت جلدی گلانے کے لئے

خربوزے کے چھلکے شکھائیں اور اسے پیس کر رکھ لیں۔ جب گوشت جلدی گلانا مقصود ہو تو اس میں سے 3 سے 4 چمکی ڈالیں۔ گوشت جلدی گل جائے گا۔



سونے کے زیورات چمکانے کے لئے

سونے اور چاندی کے زیورات کو چمکانے کے لئے ایک پیالی نیم گرم پانی میں 1/2 پیالی امونیا ڈالیں 10 منٹ کے لئے اپنے زیورات اس میں بھگوئیں، پھر کسی نرم برش سے صاف کریں اور نیم گرم پانی سے دھولیں۔ زیورات کو تولیے پر پھیلا کر خشک کر لیں۔



ٹماٹروں کا رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنے کے لئے

ٹماٹروں کو آٹھی یا تیل میں جب ٹھونا جاتا ہے تو وہ اپنی رنگت اور ذائقہ کھو بیٹھتے ہیں۔ اگر آپ ٹماٹروں کا اصل رنگ اور ذائقہ برقرار رکھنا چاہتے ہیں تو انہیں چکنائی میں ٹھونیں۔



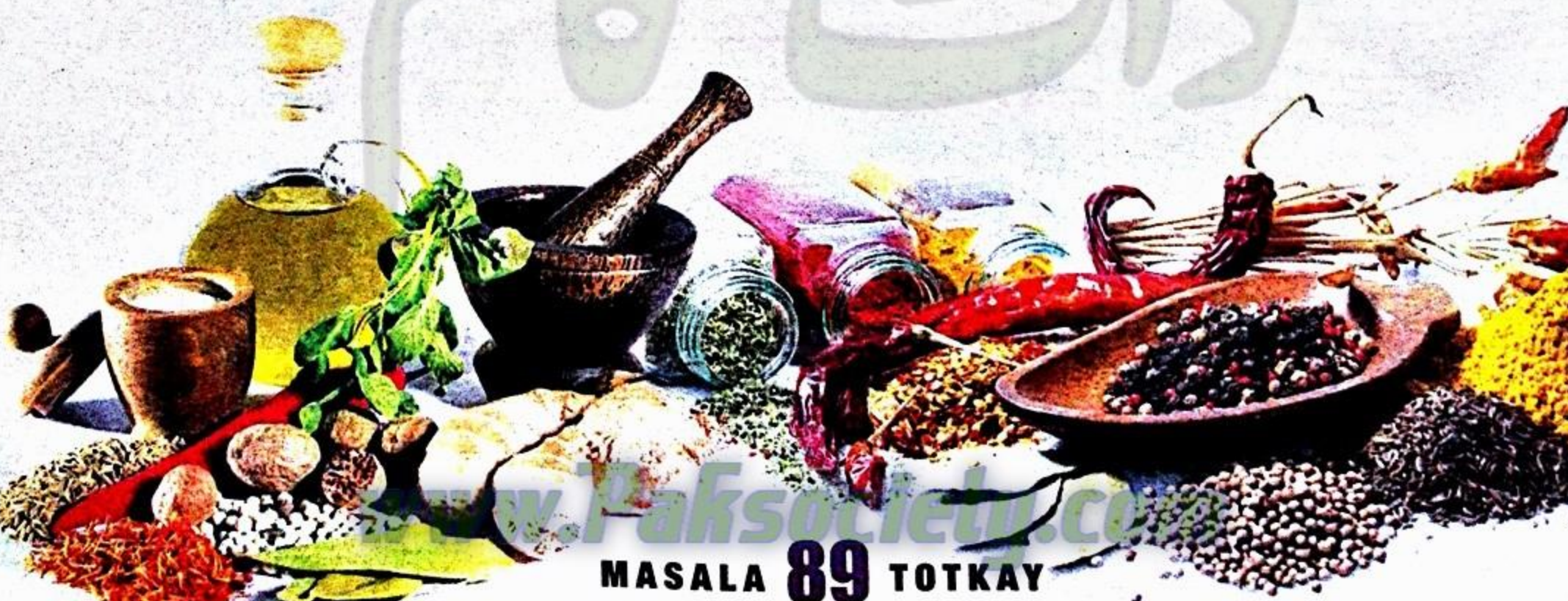
برتنوں کو چمکانے کے لئے

اگر آپ کے برتنوں پر بد نما داغ پڑ گئے ہوں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ تھوڑی سی اٹلی کو پانی میں بھگو دیں۔ جب وہ اچھی طرح سے بھیک جائے تو ہاتھوں سے مسل کر گودا نکالیں اور بیچ پھینک دیں۔ اس سے برتنوں کو دھوئیں برتن جگمگا اٹھیں گے۔



چکنائی کے دھبے مٹانے کے لئے

کپڑوں پر لگے ہوئے چکنائی کے دھبے مٹانا نہایت مشکل ہوتا ہے۔ کپڑوں پر تیل یا گریس کے داغ لگتے ہی ان پر کاربن فلکوریڈ یا پھر نالکھم پاؤڈر چھڑک دیں۔ اس کے بعد داغ کے مقام پر جاذب کاغذ رکھیں اور ہلکی استری پھیریں تو چکنائی کاغذ پر منتقل ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد کپڑے کو روزمرہ طریقے سے دھولیں۔



MASALA 89 TOTKAY



Ribbed gourd
Turai

ثرائی

سورج مکھی کے بیج
Sunflower seeds
Suraj mukhi kay beej



Custard apple
Shareefa

شریفہ

Dill
Soya

سویا



Celery
Kharasani

خراسانی

Colocasia
Arvi

اروی



Mud apples
Cheeku

چکیو

Jack-fruit
Katthal

کٹھن



MASALA TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 بینک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات) _____

2 چیک / ڈرافٹ _____

3 پے آرڈر _____

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس رانچ، کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر 'مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ'

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالقابل آئی آئی چندریگر روڈ، کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1500 روپے میں

ازراہ کرم درج بالا معلومات فراہم کریں تاکہ آپ کو بہترین خدمات فراہم کی جاسکیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Kausar

BANASPATI & COOKING OILS

کچھ خاص ہمارے کھانے میں



www.facebook.com/KausarCookingOils

www.kausar.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN

[PAKSOCIETY1](https://twitter.com/PAKSOCIETY1) [PAKSOCIETY](https://www.facebook.com/PAKSOCIETY)

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسجے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو ایبل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پر یو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

↳ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب

ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety

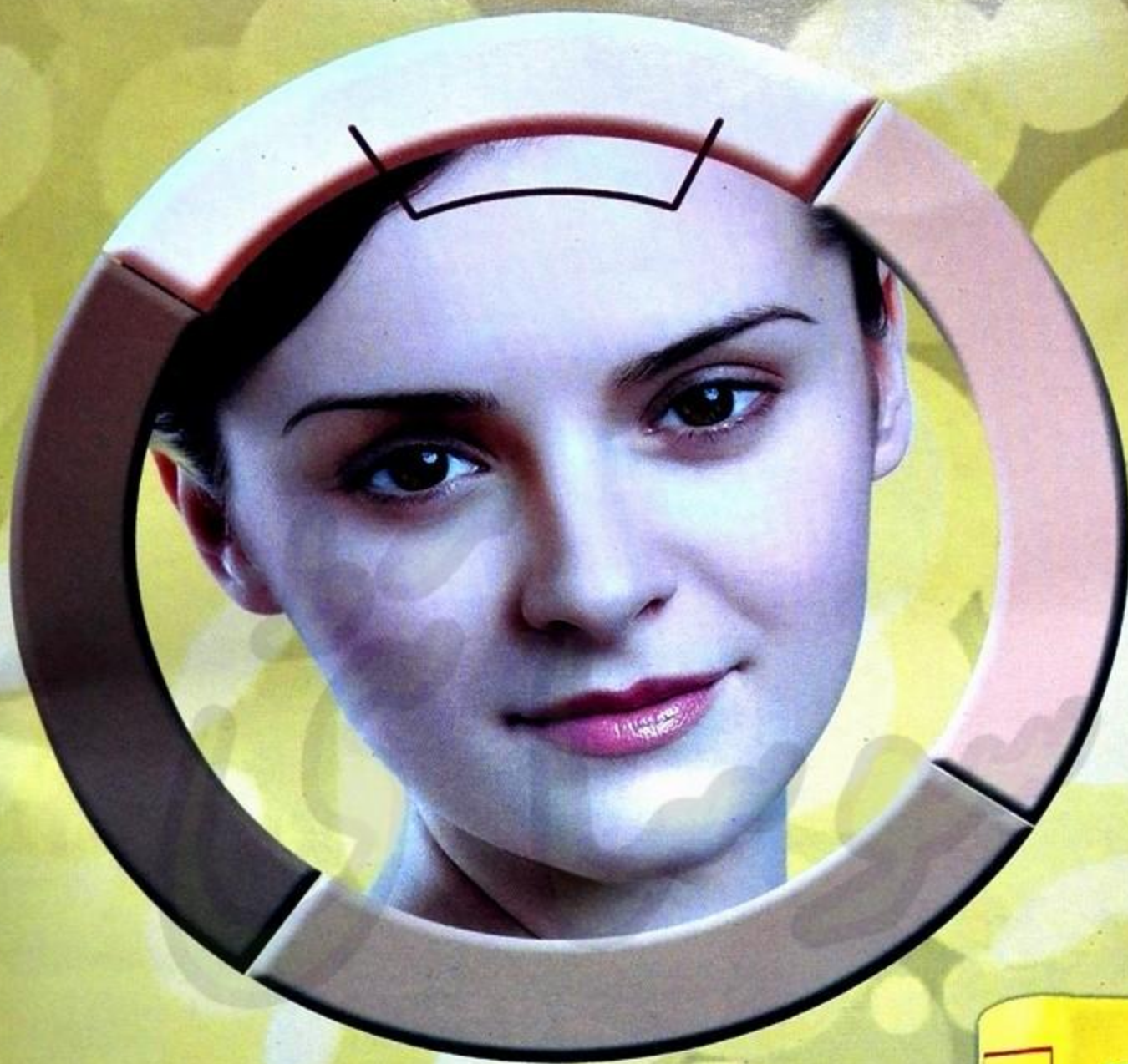


twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

Goldenpearl

Beauty Forever



Lighter Skin
Brighter You



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan

www.goldenpearl.com.pk E-mail: info@goldenpearl.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY